PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com
PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

形意剑术

刘玉增 编著

河南科学技术出版社

目　录

形意剑术 …………………………………………（1）
一、基本剑法和基本步型 ……………………………（1）
（一）剑的规格及各部位名称 ……………………（1）
（二）剑的基本握法及剑指 ………………………（2）
（三）基本剑法 ……………………………………（3）
（四）基本步型 ……………………………………（5）
二、五行剑 ……………………………………………（10）
（一）动作名称 ……………………………………（10）
（二）动作说明 ……………………………………（12）
三、连环剑 ……………………………………………（50）
（一）动作名称 ……………………………………（51）
（二）动作说明 ……………………………………（51）
四、十二形剑 …………………………………………（66）
（一）动作名称 ……………………………………（66）
（二）动作说明 ……………………………………（69）
五、三十六剑 …………………………………………（117）
（一）动作名称 ……………………………………（118）
（二）动作说明 ……………………………………（120）
六、杂势剑 ……………………………………………（177）
（一）动作名称 ……………………………………（179）

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

（二）动作说明 …………………………………………（181）
七、怎样练习形意剑术 ……………………………………（225）
（一）练习剑术当忌“三害” ……………………………（225）
（二）形意剑六合 ……………………………………（226）
（三）注意事项 ………………………………………（226）
（四）练习方法 ………………………………………（227）
（五）专练与久练 ……………………………………（227）
形意理论 ……………………………………………（229）
一、形意拳理论 ………………………………………（229）
（一）五行拳要诀 ……………………………………（229）
（二）步法、手法五要 …………………………………（231）
（三）七疾 ……………………………………………（232）
（四）八字诀 …………………………………………（233）
（五）七拳要诀 ………………………………………（235）
（六）九歌诀 …………………………………………（236）
（七）十法 ……………………………………………（238）
（八）飞九宫 …………………………………………（242）
（九）交手法 …………………………………………（242）
（十）形意拳的风格特点 ………………………………（244）
二、岳武穆王九要论 ……………………………………（247）
三、形意名家论形意 ……………………………………（255）
（一）刘奇兰论形意 …………………………………（255）
（二）李存义论形意 …………………………………（256）
（三）白西园论形意 …………………………………（258）
（四）宋世荣论形意 …………………………………（258）
（五）车毅斋论形意 …………………………………（260）

（六）张树德论形意 ……………………………………（262）
（七）刘晓兰论形意 ……………………………………（263）
（八）郭云深论形意 ……………………………………（263）
（九）李奎元论形意 ……………………………………（268）
（十）孙录堂论形意 ……………………………………（269）
（十一）耿诚信论形意 …………………………………（270）
（十二）周明泰论形意 …………………………………（271）

形意剑术

一、基本剑法和基本步型

（一）剑的规格及各部位名称

长度　以直臂下垂反手握剑时，剑尖高于耳朵，或剑立放在地面上，剑尖低于肚脐二寸为标准。

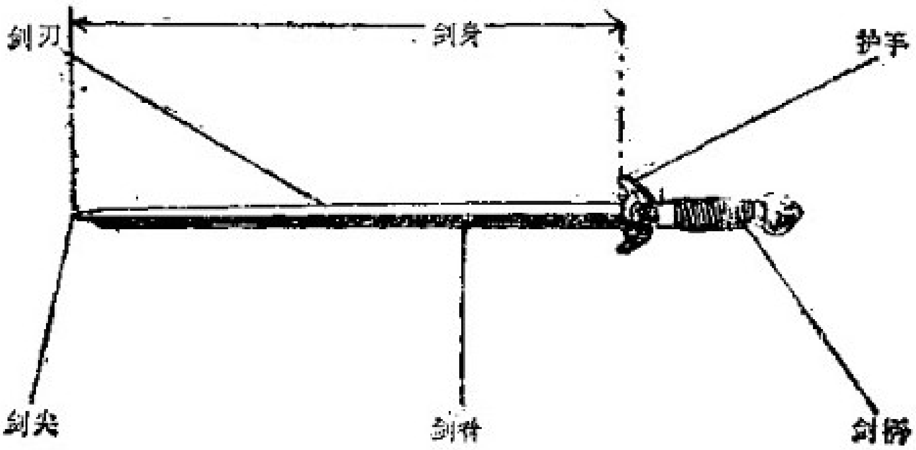


图1—1　剑的各部位名称

剑尖　剑身最顶端的尖锐部分。

剑刃　剑身两侧的锋利部分。

剑脊　剑身中间隆起的直线。

剑身　剑尖至护手前的一段，由剑尖、剑刃、剑脊组成。

护手　剑柄与剑身之间的部分。

剑柄　护手后面用手握持的部分。

（二）剑的基本握法及剑指

全握　五指握剑柄，虎口正对护手并靠近护手，拇指屈压于食指第二节指骨上面，腕关节伸直（图１—２）。

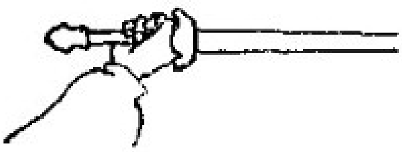


图　1—2　全握

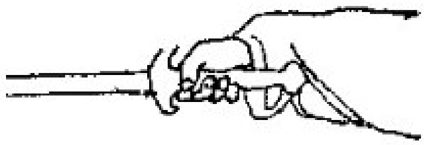


图　1—3　螺握

螺握　五指握剑柄，食指、中指、无名指和小拇指的第一节指骨，由于手腕下坐，而从小拇指开始依次向上微微凸起，拇指靠近食指尖，食指第二节指骨紧靠护手，形如螺壳（图１—３）。

压握　五指握剑柄，将无名指和小指稍微放开，以无名指和小指的第一、二、三节指骨压于剑柄后端，勿使剑尖向前下坠（图１—４）。

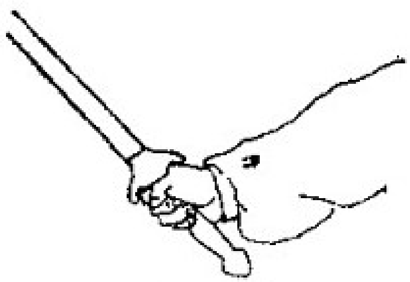


图1—4　压握

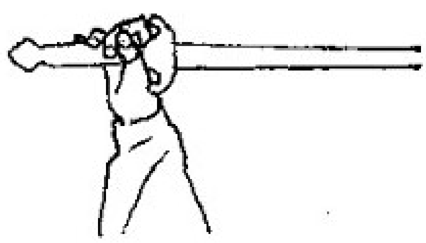


图1—5　钳握

钳握　以拇指、食指和虎口的挟持之劲将剑柄钳住，其余三指自然附于剑柄（图１—５）。

刁握　以虎口的挟持之劲，将剑柄刁牢。拇指、食指和中指

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

伸直，虚附于剑柄，其余两指基本离开剑柄（图1—6）。

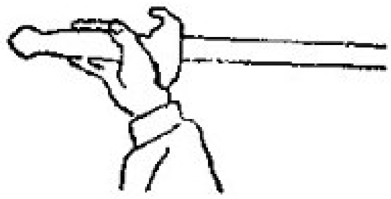


图1—6　刀握

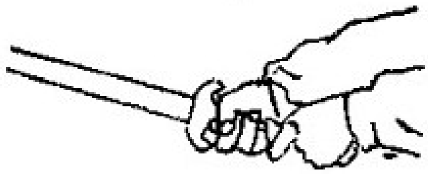


图1—7　双手握剑

双手握剑　十指握剑柄。右手虎口正对护手并靠近护手，拇指屈压于食指第二节指骨上面；左手虎口靠近右手腕，拇指屈压于食指第二指关节上面，两手心相对（图1—7）。

剑指　食指与中指伸直并拢，其余三指屈于手心，拇指压在无名指和小指的第一节指骨处（图1—8），或护额、或捋肘、或附柄、或于胸前、或在背后做勾势（五指捏拢）。

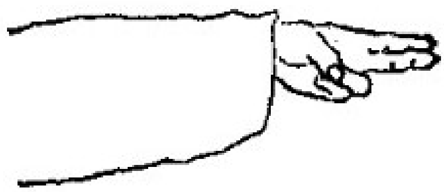


图1—8　剑指

（三）基本剑法

劈剑　立剑（剑刃上下垂直），将剑举过头顶，用剑刃前端或中端从上向前劈杀。力达剑刃。用全握。

钻剑　立剑，由下向上为钻。力达剑尖，臂与剑成一条直线。多用螺握。

崩剑　立剑，沉腕，使剑尖猛向前为崩。力达剑尖，臂伸直，剑尖高不过头。多用全握。

炮剑　向左炮剑为托剑，右手握剑贴身体右侧向前上弧形撩出，手心向左上。向右炮剑为剪腕剑，右手握剑向右前弧形剪

腕，手心向右下。

横剑　平剑（剑刃向左右），使剑刃向左或右斩出，高度在头与肩之间。臂要伸直，力达剑刃。

勾剑　剑身贴近左腿外侧，用朝向虎口一侧的剑刃从下向后、向上勾抄。用全握。

挂剑　剑身贴近右腿外侧，用朝向虎口一侧的剑刃从下向后、向上移动，屈肘屈腕，势如抄物。着力点在剑刃。多用压握。

带剑　平剑或立剑，由前向侧后上方抽回为带剑。力达剑身。多用螺握。

刺剑　平剑或立剑，向前方直击为刺。力达剑尖。平刺剑与肩平，上刺剑与头平，下刺剑与膝平，低刺剑与地面平（以剑尖为准）。

撩剑　立剑由下向上方为撩。力达剑尖。正撩剑，前臂外旋，手心朝上，贴身弧形撩出；反撩剑与其相反，前臂内旋。

片剑　立剑由上向下，沿身体左侧肩头处绕一立圆，又称片膀。

抹剑　平剑，由前向左或右弧形抽回为抹，高度在胸腹之间，力达剑刃。

点剑　立剑，提腕，使剑尖猛向前下为点剑。力达剑尖臂伸直。

提剑　前臂内旋，虎口朝下，高与肩平，剑尖垂直向下为倒提剑。

锉剑　用剑刃从后向前移动为锉割。着力点由剑刃最前端向后移动。

格剑　用剑刃从前向后移动抽割，着力点由剑刃后端向前移

动。

剪腕花　以腕为轴，立剑在臂两侧向前下贴身立圆绕环，力达剑尖。

撩腕花　以腕为轴，立剑在臂两侧向前上贴身立圆绕环，力达剑尖。

（四）基本步型

1、四六步（三体势）

动作：两腿前后开立（前后脚距离约55～75厘米），一腿在前，脚尖内扣，膝部微屈，胫骨（迎面骨）与地面夹角约115度；另一腿在后，屈膝半蹲，脚尖外展45度，胫骨与地面夹角约65度。前脚要撑地，后脚要蹬地。重心为前四分，后六分。一臂前伸，肘部微屈，掌心向前下方，五指分开，虎口撑圆，掌心内含，高与胸齐。食指上挑与鼻尖、脚尖三尖对照；另一臂屈肘，放置腹前，拇指根节紧靠在肚脐上，手腕向下塌。目视前方（图1—9）。左脚在前为左四六步，右脚在前为右四六步。



图1—9　四六步

要点：①上体正直，不能前俯后仰，左斜右歪，下颏微收，头向上顶，面部自然，牙齿轻扣。②沉肩坠肘微含胸，前手肘部稍向里裹，食指向上挑动时，拇指尽力向外撑开，虎口成半圆形，手心向里扣；后手臂靠在腹部上方，五指伸开，腕部要塌。③胸腹自然腰要塌，臀部不可向外突出。④两胯略向后收缩，两膝微内扣，脚趾扣地；呼吸自然，身体力求稳固。

2.龙形步

动作：一腿在前，脚尖外展；另一腿脚在后，脚跟离地。身体略向前俯，臀部坐于后小腿上。前腿一侧的掌放在胯旁边，臂成弧形；后腿一侧的掌在前脚上方，掌指向前，掌心向下。目视前下方（图1—10）。左脚在前为左龙形步；右脚在前为右龙形步。



图1—10　龙形步

要点：身体重心为前四分，后六分，前脚要尽量前伸，臀部要接近后脚跟，腰要塌，头要上顶。后膝要顶着前腿膝关节后面。舌要上卷，气要下沉至丹田（脐下5厘米左右）。

3.蛇盘步（以左蛇盘步为例）

动作：左脚向右脚前横跨一步，并在两腿交叉的同时下蹲。左脚全脚掌着地并外展，右脚跟离地，重心偏于左腿。左手掌穿至右胸前，掌指朝上，掌心向右；右掌插至右脚跟上方，掌指斜指右脚跟，掌心向右小腿。目视右手食指（图1—11）。左脚在前为左蛇盘步，右脚在前为右蛇盘步。

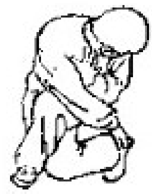


图1—11　蛇盘步

要点：右掌向下的插劲和左掌向上的穿劲要合在一齐，两臂要紧抱，胯要松，肩要沉，头要上顶。

4.弓步

动作：一腿向前一大步（约为本人脚长的4～5倍），脚尖微向内扣，屈膝半蹲（大腿接近水平），膝与脚尖在一垂直线上；另一腿挺膝伸直，脚尖内扣（斜向前方）。两脚均全脚掌着地。上体正对前方，目向前平视，两手抱拳于腰间（图1—12）。弓左腿为左弓步；弓右腿为右弓步。

要点：前腿弓，后腿绷；前脚与后脚成一条直线，后脚不能拔跟，后腿不能屈膝；上体正直，挺胸塌腰，头要上顶，髋部下沉。

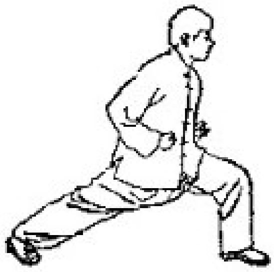


图1—12　弓步

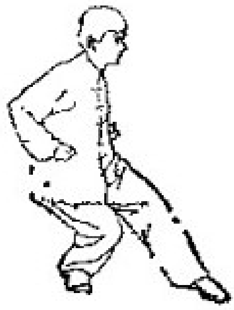


图1—13　虚步

5.虚步

动作：两脚前后开立，后脚外展45度，屈膝半蹲，前脚脚跟离地，脚面绷平，脚尖稍内扣并虚点地面，膝部微屈，重心落于后腿上。两手抱拳于腰间。目向前平视（图1—13）。左脚在前为左虚步；右脚在前为右虚步。

要点：挺胸，塌腰，虚实分明，后脚趾抓地。

6.歇步

动作：两腿交叉靠拢全蹲，前脚全脚掌着地，脚尖外展；后脚前脚掌着地，膝部贴近前小腿外侧，臀部坐于后腿近脚跟处。两手抱拳于腰间（图1—14）。左脚在前为左歇步，目向左前方平视；右脚在前为右歇步，目向右前方平视。

要点：挺胸，塌腰，两腿靠拢并贴紧。



图1—14　歇步

7.坐盘

动作：两腿交叉，屈膝下坐，后腿在下，大小腿均着地，脚



图1—15 坐盘

跟接近臀部；前腿在上，大腿贴近胸部。两手抱拳于腰间（图1—15）。左腿在上为左坐盘，目视左前方；右腿在上为右坐盘，目视右前方。

要点：平胸，塌腰，两腿靠拢并贴紧。

8.丁步

动作：并步站立，两腿屈膝半蹲，一脚全脚掌着地；另一脚脚跟掀起，脚尖里扣并虚点地面，脚面绷直，贴于异侧脚脚弓处，重心落于异侧腿上。两手抱拳于腰间。目视前方（图1—16）。左脚尖点地为左丁步；右脚尖点地为右丁步。

要点：平胸，塌腰，虚实分明。



图1—16 丁步



图1—17 独立步

9.独立步

动作：并步站立，一腿直立或微屈支撑地面；另一腿在体前或体侧屈膝提起，脚尖向下，脚面绷直，重心落于支撑腿上。两手抱拳于腰间。目视前方（图1—17）。左腿提起为左独立步；右腿提起为右独立步。

要点：身体正直，支撑要稳，平胸，沉肩坠肘。

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com
PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

10．扣步

动作：两脚平行开立（约为本人脚长的3倍），两膝相抱，两脚尖里扣成八字形，屈膝稍蹲，全脚掌着地，身体重心落于两腿之间。两手抱拳于腰间。目视前方（图1—18）。

要点：两肩稍向前扣，沉肩坠肘，下颏微向内收。

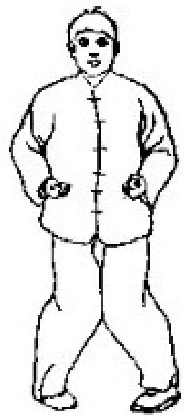


图1—18　扣步

二、五 行 剑

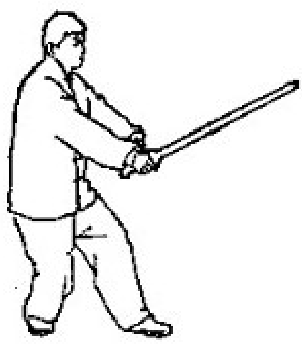


图2—1 四六步握剑

五行剑以五行拳之法势而舞剑，神气、手法、眼法、身法、步法与五行拳大同小异。

五行剑全部是单练法，每势均分左右，四六步（三体势）握剑较多（图2—1），重心为前四分后六分。左腿在前为左四六步握剑；右腿在前为右四六步握剑。

（一）动作名称

劈 剑

1.预备势　　2.劈剑左起势
3.劈剑右落势　　4.劈剑右起势
5.劈剑左落势　　6.劈剑回身势
7.收势

钻 剑

1.预备势　　2.右钻剑

3.钻剑右落势　　4.左钻剑
5.钻剑左落势　　6.钻剑回身势
7.收势

崩　剑

1.预备势　　2.左崩剑
3.右崩剑　　4.左崩剑
5.右崩剑　　6.崩剑回身势
7.收势

炮　剑

1.预备势　　2.左炮剑
3.右炮剑　　4.左炮剑
5.右炮剑　　6.炮剑回身势
7.收势

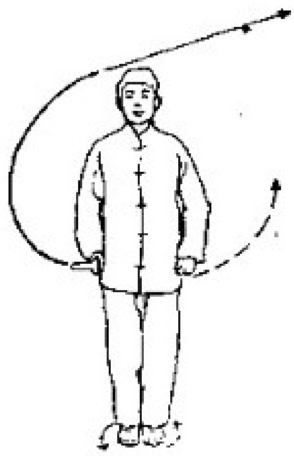
横　剑

1.预备势　　2.左横剑
3.右横剑　　4.左横剑
5.右横剑　　6.横剑回身势
7.收势

（二）动作说明

劈剑（面向南方）

劈剑向左勾挂时，右脚向左前方（东方）迈落；劈剑向右勾挂时，左脚向右脚前面落。迈步时，脚跟领先着地，落步后十趾抓地要稳。出入以腰为主宰，眼、剑、足随着前去，不贪不歉，不即不离。剑劈落时用全身之力，势猛烈，最难防守。


图2—2

1.预备势

（1）面向南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图2—2）。

要点：周身放松，稍微含胸，两臂向外微屈肘成弧形，立身中正，不可前俯后仰，左斜右歪。

（2）虚步下压剑：上势不动，调整呼吸两次后，以左脚跟、右脚掌为轴，身体向左转90度，重心在右腿。转体同时，右手全握剑，与左手剑指向两侧划弧至两臂侧平举，再向体前划弧，停于胸前，两臂微屈略低于肩，剑尖向上，剑刃向前；左手剑指扶于右手腕上，手心向下。目视剑身（图2—3）。

紧接上动，右腿屈膝半蹲，左脚稍向前移，成左虚步。右手握剑，小臂内旋下压，使剑向右下划弧，屈肘停于胯右侧，剑尖

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

向前稍高于剑柄，手心斜向下方；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右后，手心向下。目视前方（图2—4）。

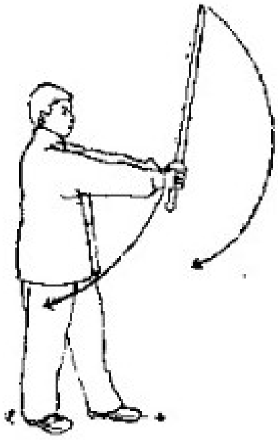


图2—3

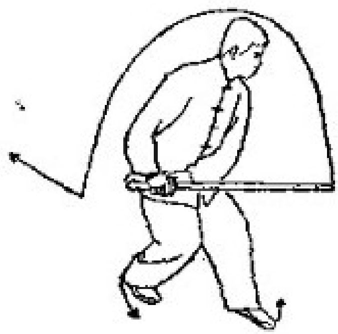


图2—4

要点：精神集中，以腰带领周身一齐转动，重心下降要与剑下压的动作同时进行。

2.劈剑左起势

（1）左勾剑：左脚尖外展45度，体向左转，两腿交叉重心下降，成左蛇盘步。右手全握剑，以剑尖领先向左上，再向下划弧，当剑身贴近左腿外侧时，用朝向虎口一侧的剑刃从下向后、向上勾起，着力点在剑刃。右臂屈肘屈腕，势如抄物；左手剑指扶在右手腕处随之而动。眼随剑行，目视剑尖（图2—5）。

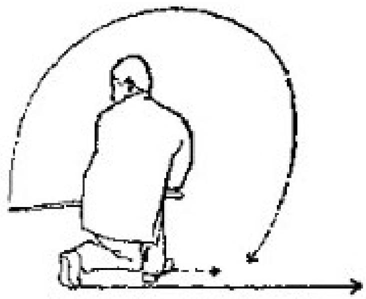


图2—5

要点：转身时要含胸，重心下降，右臂提起的同时左手护剑柄。

（2）右挂剑：重心升起左脚向右垫半步，右脚向右横跨一步，体向右后转，重心下降，两腿交叉成右蛇盘步。在右脚向右

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

横跨转体的同时，右手压握剑与左手剑指一齐使剑由左向右上，再向右腿外侧，用力向下、向后、向上抄起，着力点在剑刃。目视剑尖（图2—6）。

要点：右挂剑与垫步一致，抬脚不能过高，以离地不过二寸者为佳。

（3）上举剑：上势不停，身体起来向左转。右手握剑与左手剑指一齐使剑由后向上举至头顶上方成双手握剑，剑尖向后（立剑准备向前劈出）。左脚上半步；右脚提起放置于左小腿内侧。左腿支撑，目视前方（图2—7）。

要点：右脚抬起不能超过膝盖，脚尖斜指地面，身体要正直。

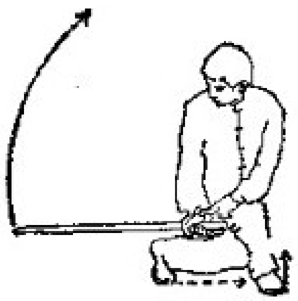


图2—6

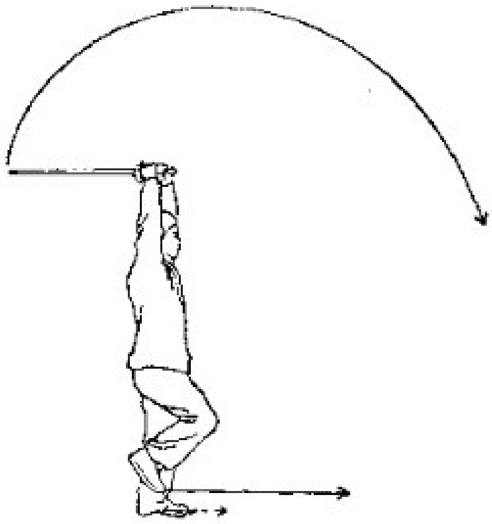


图2—7

3.劈剑右落势

右脚向前迈一大步，左脚跟进半步屈膝半蹲成右四六步。同时，两手握剑一齐用力使剑向前劈。剑尖向前，稍高于剑柄，与肩同高。目视剑尖（图2—8）。

要点：剑下劈时要与右脚落地协调一致，当右脚向前迈步时，

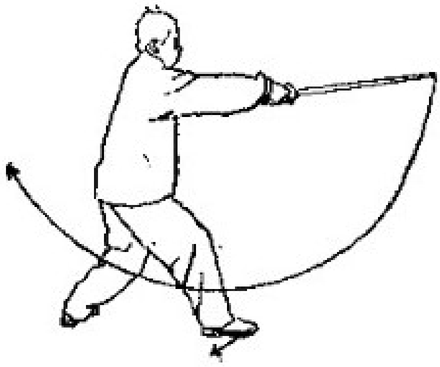


图2—8

左脚要用力向前蹬送，身体不可上起，步势要平稳。

4.劈剑右起势

（1）右勾剑：接上势。以右脚跟、左脚掌为轴，身体向右转90度，两腿交叉，重心下降，成右蛇盘步。右手握剑与左手剑指一齐，使剑刃贴近右腿外侧，用朝向虎口一侧的剑刃向下、向后再向上勾起，屈肘屈腕，势如抄物。眼随剑行，目视剑尖（图2—9）。

（2）左挂剑：重心上升，右脚向左垫半步，左脚向左跨一步。体向左转180度，两腿交叉，重心下降，成左蛇盘步。跨步转体的同时，右手握剑与左手剑指一齐使剑经左腿外侧用力向下、向后、向上抄起，着力点在剑刃。目视左下方（图2—10）。

要点：身体转动与剑的勾挂与垫步应同时进行，松肩肘坠。

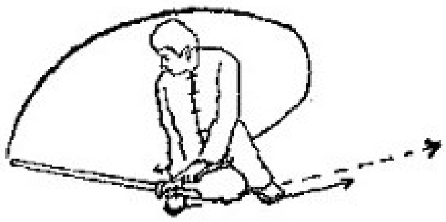


图2—9

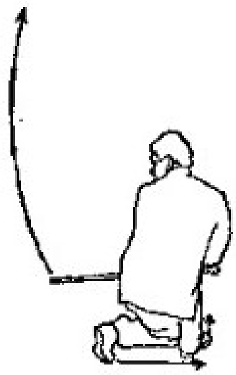


图2—10

（3）上举剑：上势不停，右手握剑与左手剑指一齐使剑由后向上举至头顶上方成双手握剑，剑尖向后（立剑准备向前劈出）。

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

右脚上半步；左脚提起置于右小腿内侧。右腿支撑，目视前方（图2—11）。

要点：左脚抬起不能超过膝盖，脚尖斜向地面，身体要正直。

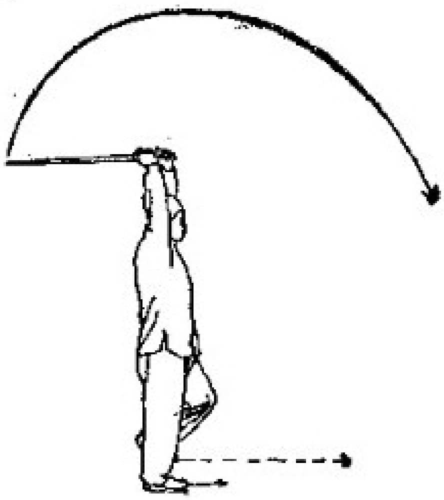


图2—11

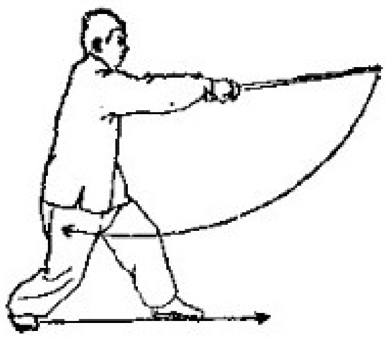


图2—12

5.劈剑左落势

左脚向前迈一大步，右脚跟进半步，屈膝半蹲成左四六步。同时，两手握剑一齐用力使剑向前劈。剑尖向前，稍高于剑柄，与肩同高。目视剑尖（图2—12）。

要点：后脚用力向前蹬送，前脚落地与向前劈剑同时完成。

如果要反复习练，则重新垫左脚、跟右脚，左勾剑、右挂剑、上举剑、劈剑左落、右落，反复练习时间，以个人身体强弱而定。

6.劈剑回身势

练至左落势时向右后转身；右落势时向左后转身，均转身180度。

(1) 右勾剑：接劈剑左落势。右脚向左脚前上一步，以右脚跟、左脚掌为轴，体向右转90度重心偏于右腿。右手握剑与左手

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

剑指一齐，使剑刃贴近右腿外侧，用朝向虎口一侧的剑刃向下、向后、向上抄起，屈肘屈腕，势如抄物。眼随剑行，目视右下方（图 2—13）。

（2）左挂剑：右脚向左垫半步，左脚向左跨一步，体向左转180度，左脚尖外展，右脚跟抬起。左脚跨步转体的同时，右手全握剑，以剑尖领先向左上，再向下划弧，当剑身贴近左腿外侧时，用朝向虎口一侧的剑刃从下向后、向上抄起；左手剑指扶在右手腕处随之而动。眼随剑行，目视剑尖（图 2—14）。

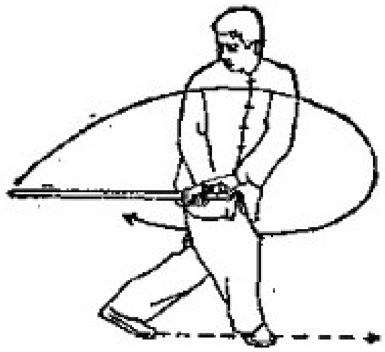


图2—13

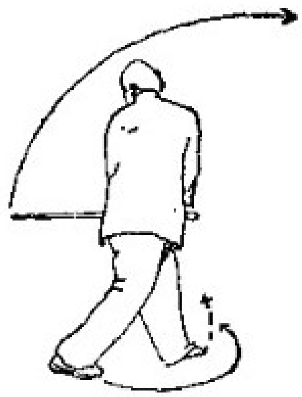


图2—14

（3）转身上举剑：上势不停，右脚向左脚前扣步，左脚随身体左转90度，提起置于右小腿内侧，右腿支撑。右手握剑与左手剑指一齐使剑向头上方举成双手握剑，剑尖向后。目视前方（图 2—15）。

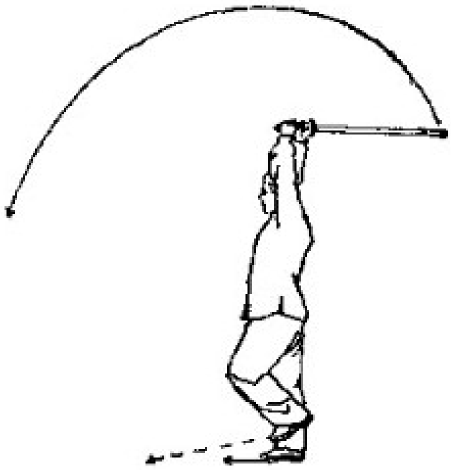


图2—15

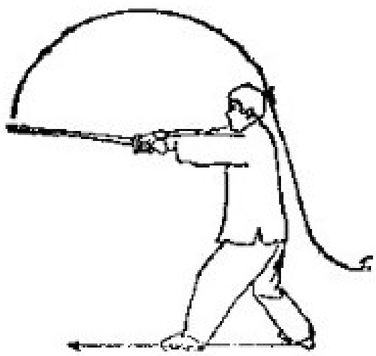


图2—16

（4）劈剑左落势：左脚向前上一步，右脚跟进半步，屈膝半蹲成左四六步。同时，两手握剑一齐使剑向前劈。剑尖向前，稍高于剑柄，目视剑尖（图2—16）。

要点：转体与劈剑要协调一致。

7.收势

（1）右挂剑：左脚向前垫半步，右脚向前上一步，体向右转90度。右手全握剑，以剑尖领先向右上，再向下划弧，用朝虎口一侧的剑刃从下向后、向上抄起；左手剑指随之而动，扶在右腕上，手心向下。目视右下方（图2—17）。

（2）劈剑左落势：接上势。右脚向前垫半步，左脚向前上一大步成左四六步。同时，两手握剑一齐使剑经头顶向前劈出。剑尖向前，稍高于剑柄，与肩同高。目视前方（图2—18）。

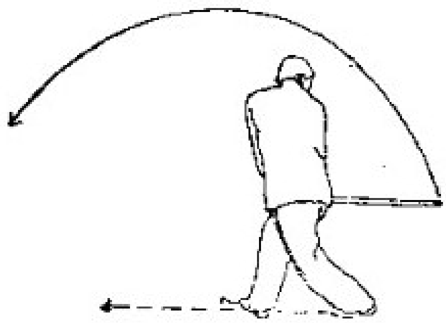


图2—17

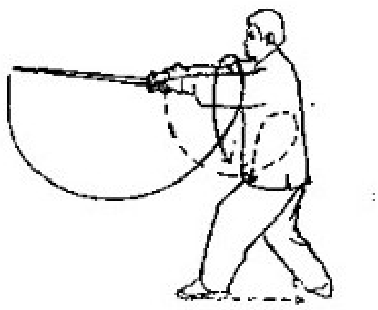


图2—18

（3）收势剑：体向左微转，左脚收回与右脚并拢，两腿伸直，面向西南。转体同时，右手握剑，使剑向下、向上再向下绕环收至右胯侧，剑尖向前方，剑刃与地面平行。与此同时，左手剑指

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

随之绕环停于左胯侧。眼平舌卷，气沉丹田（图2—19）。

要点：身体直立与剑、手绕环要一致，肩松肘坠，周身自然放松。

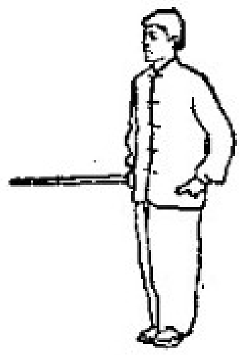


图2—19

钻 剑

钻剑和劈剑一样，也分左右两势。练习左起势时，左脚落向前方，起势时手心内翻，落势时手心外翻。练习右起势时，则右脚落向前方，起势时手心外翻，落势时手心内翻，与左势相反。出剑如游龙戏水。

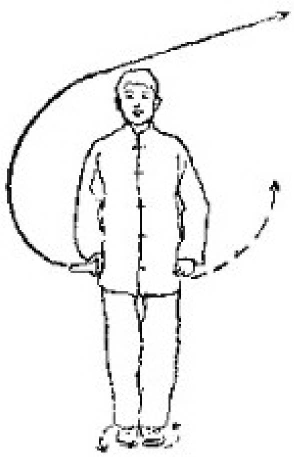


图2—20

1.预备势

（1）面向南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图2—20）。

要点：周身肌肉放松不可紧张，稍微含胸，两臂向外微屈肘成弧形，立身中正，不可前俯后仰，左斜右歪。

（2）虚步下压剑：上势不动，调整呼吸两次后，以左脚跟、右脚掌为轴，身体向左转90度，重心在右腿。转体同时，右手全握剑，与左手剑指向两侧划弧至两臂侧平举，再向体前划弧，停于胸前，两臂微屈略低于肩，剑尖向上，剑刃向前；左手剑指扶于右手腕上，手心向下。目视剑身（图2—21）。

紧接上动，右腿屈膝半蹲，左脚稍向前移，成左虚步。右手

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

握剑，小臂内旋下压，使剑向右下划弧，屈肘停于胯右侧，剑尖向前稍高于剑柄，手心斜向下方；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右后，手心向下。目视前方（图2—22）。

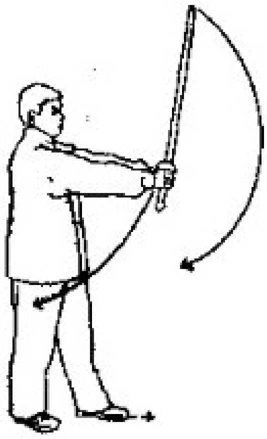


图2—21

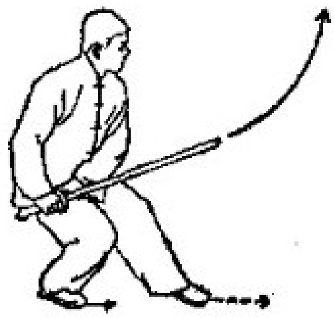


图2—22

要点：精神集中，以腰带领周身一齐转动，重心下降要与剑下压的动作同时进行。

2.右钻剑

(1) 左撩剑：左脚向前上半步，脚尖内扣，膝部微屈；同时，右脚跟进半步，右腿屈膝半蹲，脚尖外展45度成左四六步。在右脚跟进的同时，身体左转，右手钳握剑与左手剑指一齐使剑由下向左前上方撩出，剑尖与眉齐，剑柄与心平，右臂外旋至手心向上；左手剑指扶在剑柄上，指尖向前，手心向下。目视剑尖（图2—23）。

(2) 上握剑：上动不停，右脚向前上一步，脚尖外展；左脚跟提起，前脚掌着地。同时，右手螺握剑经左侧向头右上方绕环停于头顶上方，两臂微屈前平举；左手剑指随之而动，扶在右手腕内侧，指尖向右，手心向前下方。立剑，剑尖斜向后上方。目视剑身（图2—24）。

（3）歇步抱剑：上动不停。两腿交叉屈膝全蹲，成右歇步。同时，右手握剑，小臂外旋，屈肘拉剑至胯左侧上方，手心斜向右上方；左臂屈肘随之下拉，左手剑指扶在剑柄上，指尖向前，手心向下。目视前上方（图 2 —25）。

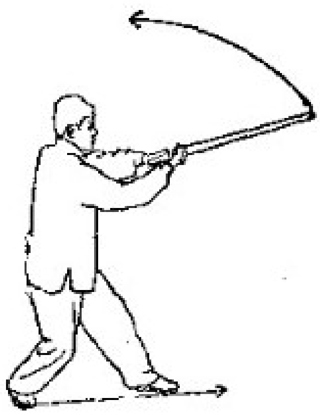


图2—23

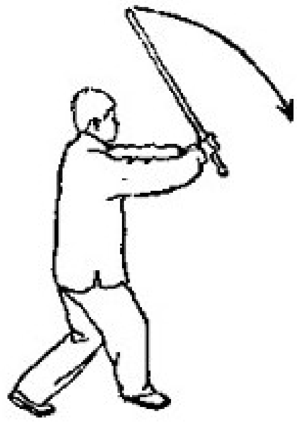


图2—24

要点：撩剑必须与上步动作协调一致。握剑不可太紧，成四六步时，上体略前倾，直背，不可挺胸。

拉剑与屈膝下蹲要协同配合，身到剑停，周身一体。

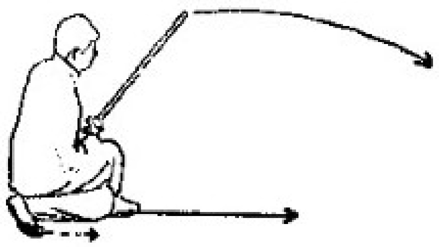


图2—25

3.钻剑右落势

（1）右剪腕剑：右脚向前上一大步，脚尖微向内扣，右腿屈膝半蹲（大腿接近水平）；左脚跟进半步，左腿挺膝伸直，脚尖微向内扣成右弓步。同时，右手握剑，小臂内旋，使剑向右平剑斩出，剑尖与肩同高；左手剑指随之而动，靠在右手腕下，指尖向上，手心向右。目视右前方（图 2 —26）。

（2）右四六步钻剑：右脚回拉停于左脚内侧，右脚跟掀起，

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

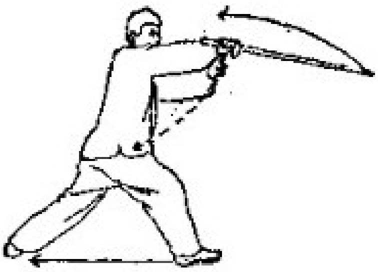


图2—26

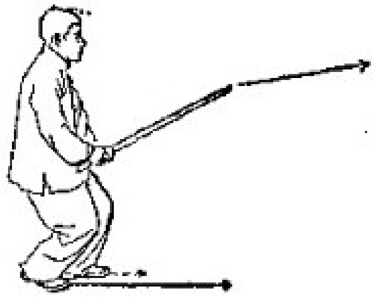


图2—27

脚尖内扣并虚点地面，重心落于左脚上成右丁步。同时，右手压握剑与左手剑指一齐将剑拉回至腹前，剑尖与肩同高；左手剑指扶在右腕上，指尖向右，手心向下。目视前方（图2—27）。

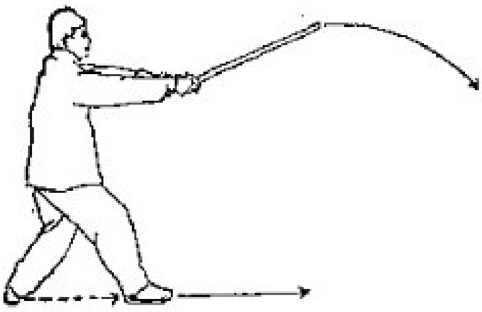


图2—28

右脚向前一大步，左脚跟进半步成右四六步。在左脚跟进的同时，右手握剑与左手剑指一齐使剑尖向前上方钻出，力达剑尖，高与眉齐；左手剑指扶在右腕上随之向前，指尖向前，手心向下。目视剑尖（图2—28）。

要点：拉剑时重心下降，成右丁步时两腿微屈；钻剑与前脚落地要一齐动作，后脚紧跟相随。

4.左钻剑

（1）右撩剑：右脚向前上一大步，左脚跟进半步，成右四六步。左脚上步的同时，体微向右转，右手握剑与左手剑指一齐使剑向右斜上方撩出，剑身与肩平，右臂内旋至手心向右下方；左手剑指随其转动放在右小臂下方，指尖向上，手心向右。目视右前方（图2—29）。

（2）上握剑：上动不停。左脚向前上一步，脚尖外展；右脚

跟提起，前脚掌着地。同时，右手螺握剑，经右侧向上方绕环停于头顶上方；左手剑指随之而动，扶在右腕上，指尖向右，手心向前。剑尖向左后上方。目视前方（图2—30）。



图2—29

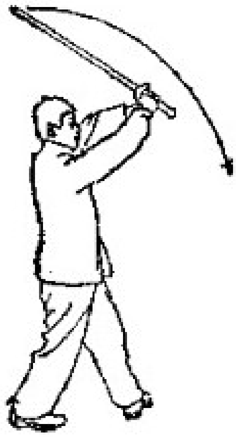


图2—30

（3）歇步抱剑：紧接上动，两腿交叉屈膝全蹲，成左歇步。右手压握剑，屈肘拉剑至胯右侧上方，手心向左；左手剑指随之下拉，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视前方（图2—31）。

要点：剑由前向后下、向前弧形撩出时，必须与上步动作整齐一致。握剑不可太紧，成四六步时，上体略前倾，直直，不可挺胸。拉剑与屈膝下蹲要协同配合，身到剑停，周身一体。

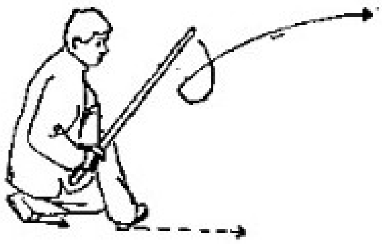


图2—31

5.钻剑左落势

（1）左剪腕剑：左脚向前一大步，右脚跟进半步成左弓步。同时，右手握剑，小臂外旋，手心向上使剑向左剪腕，剑尖稍高于肩；左手剑指随之而动，扶在剑柄上，指尖向前，手心向下。

目视左前方（图 2 —32）。

（2）左四六步钻剑：左脚拉回停于右脚内侧，左脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面；两腿屈膝全蹲，重心落于右脚成左丁步。同时，右手压握剑与左手剑指一齐将剑拉回至腹前，剑尖与肩同高；左手剑指扶在右腕上，指尖向右，手心向下。目视剑尖（图 2 —33）。

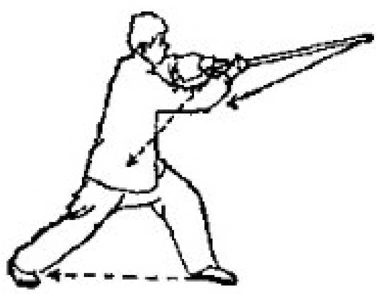


图2—32

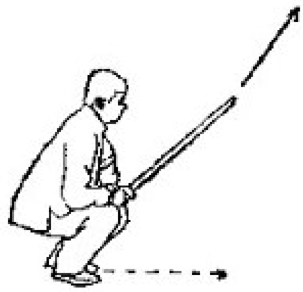


图2—33

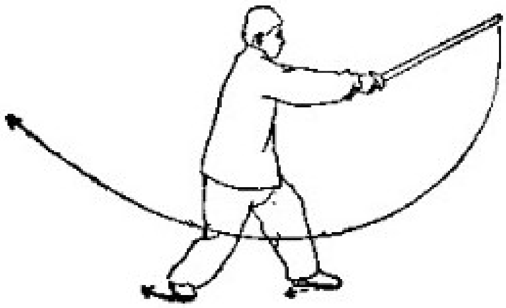


图2—34

左脚向前上一大步，成左四六步。同时，右手握剑与左手剑指一齐使剑尖向前上方钻出，力达剑尖，高与眉齐；左手剑指扶在右手腕上，指尖向前，手心向下。目视剑尖（图 2 —34）。

要点：拉剑时重心下降，屈膝全蹲，钻剑与前脚落地要一齐动作。

6.钻剑回身势

钻剑落势时，左脚在前的向右后转身；右脚在前的向左后转身，均转180度。

（1）转身撩剑：接左四六步钻剑，以左脚掌、右脚跟为轴，

体向右转180度。转身同时，右手握剑臂内旋使剑向下、向后、向上撩出，剑尖稍低于剑柄与肩平；左手剑指随之转动，扶在右手腕下，指尖向上，手心斜向右下方。目视剑尖（图 2 —35）。

（2）右四六步钻剑：左脚全脚掌着地，右脚后撤停于左脚内侧，右脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝全蹲，重心落于左脚成右丁步。同时，右手压握剑与左手剑指一齐将剑拉至膝前，剑尖同肩高；左手剑指扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视剑尖（图 2 —36）。

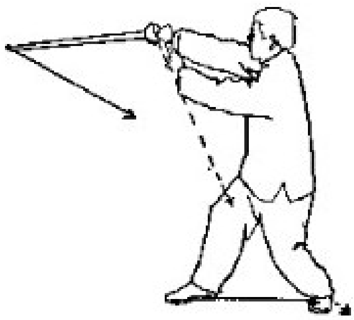


图2—35

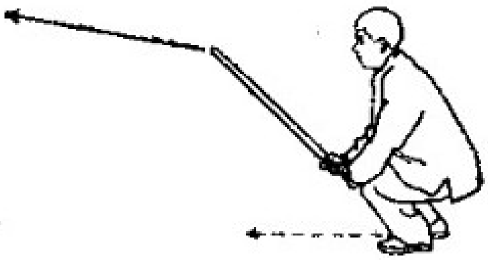


图2—36

右脚向前上一大步成右四六步。同时，右手螺握剑与左手剑指一齐使剑向前上方钻出，力达剑尖，高与眉平；左手剑指扶在右手腕上，指尖向前，手心向下。目视剑尖（图 2 —37）。

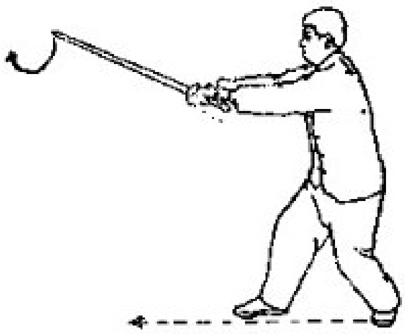


图2—37

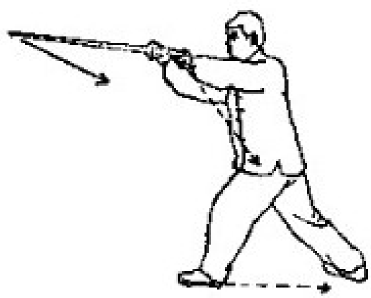
要点：钻剑时做到剑到步停，迈步要大，转身要协调，剑钻出后与鼻尖、脚尖相对，松肩坠肘，架势要稳。

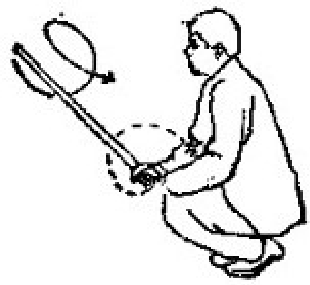
7.收势

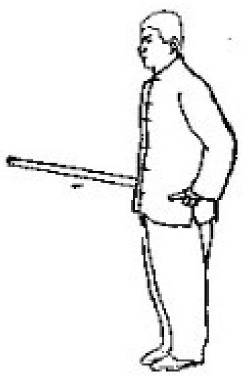
钻剑往返练至起势的位置上，做钻剑回身势，至左钻剑后停

住不动。左脚向前上一步，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，体向左转，右手握剑臂外旋，手心向上使剑向上撩出，高与肩平；左手剑指随之转动，扶在剑柄上，指尖向前。目视剑尖（图2—38）。

右脚全脚掌着地，左脚后撤停于右脚内侧，左脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝全蹲，重心落于右脚成左丁步。同时，右手压握剑与左手剑指一齐将剑拉至膝前，剑尖与膝同高；左手剑指随之转动，扶在右手腕上，指尖向前。目视剑尖（图2—39）。


图2—38


图2—39


图2—40

体向左微转，右脚跟落地与左脚并拢，两腿伸直。转体同时，右手握剑使剑尖向下、向上再向下绕环至右胯侧，剑尖向前方，剑刃与地面平行；左手剑指向左下、向右上再向下绕环至左胯侧。眼平舌卷，气沉丹田（图2—40）。

要点：身体直立与剑、手绕环要一致，肩松肘坠，周身自然放松。

崩　剑

崩剑也分左右两势，都是剪腕剑。剑崩出时，要迅速有力，周身紧密完整。步法的起落、进退要整齐合拍。前脚向前进步时，后脚要用力向前蹬送。“脚打踩意不落空，消息全凭后足蹬”即是此意。

1.预备势

（1）面向南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图2—41）。

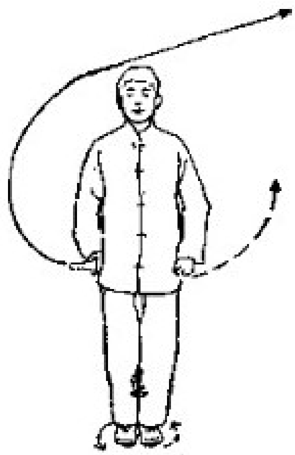


图2—41

要点：周身放松，稍微含胸，两臂向外微屈肘成弧形，立身中正，不可前俯后仰，左斜右歪。

（2）虚步下压剑：上势不动，调整呼吸两次后，以左脚跟、右脚掌为轴，身体向左转90度，重心在右腿。转体时右手全握剑，与左手剑指向两侧划弧至两臂侧平举，再向体前划弧，停于胸前，两臂微屈略低于肩，剑尖向上，剑刃向前；左手剑指扶于右手腕上，手心向下。目视剑身（图2—42）。

紧接上动。右腿屈膝半蹲，左脚稍向前移，成左虚步。右手握剑，小臂内旋下压，使剑向右下划弧，屈肘停于胯右侧，剑尖向前稍高于剑柄，手心斜向下方；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右后，手心向下。目视前方（图2—43）。

要点：立身中正，以腰带领周身一齐转动，重心下降与剑下

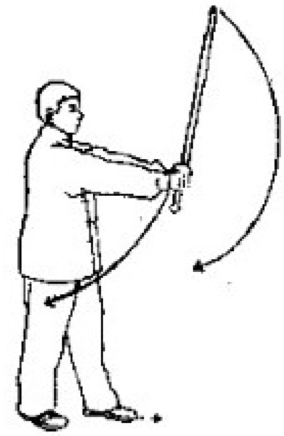


图2—42

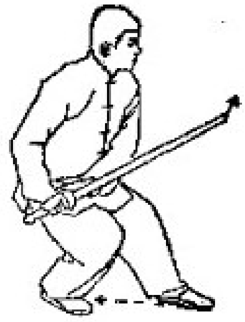


图2—43

压的动作要同时进行。

2.左崩剑

(1) 丁步抱剑：上势略停，左脚向后撤，停于右脚内侧，左脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝稍蹲，重心落于右脚上成左丁步。同时，右手螺握剑，使剑上提至左胯前，剑尖与胸平；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向前，手心向下。目视前方（图2—44）。

(2) 左崩剑：左脚向前上一大步，脚尖内扣，膝部微屈；同时，右脚跟进半步，右腿屈膝半蹲，脚尖外展45度成左四六步。进步同时，右手全握剑，使剑猛向前崩出，力达剑尖与肩同高；左手剑指扶在右手腕上，随之一齐向前用力，指尖向右前方，手心向下。目视剑尖（图2—45）。

要点：沉肩坠肘，头向上顶，剑要握紧。呼吸任其自然。抬脚超过地面二寸者失真意。身体不可上下起伏，右脚不能跟得太近，相距30～50厘米。剑崩出后，鼻尖、剑尖与前足尖要三尖对照。

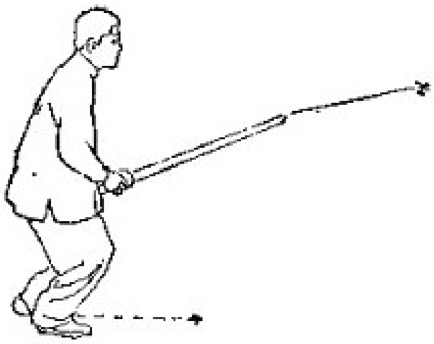


图2—44

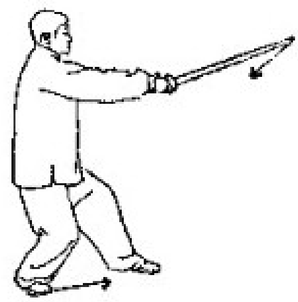


图2—45

3.右崩剑

(1) 右丁步抱剑：右脚向前上半步停于左脚内侧，右脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝稍蹲，重心落于左脚成右丁步。同时，右手握剑与左手剑指一齐将剑拉至右胯前，剑柄与脐同高，剑尖与胸平。两肘贴紧两肋。目视前方（图 2—46）。

(2) 右崩剑：右脚向前上一大步，脚尖内扣，膝部微屈，同时，左脚跟进半步，左腿屈膝半蹲，脚尖外展45度成右四六步。上步同时，右手握剑臂稍内旋，使剑猛向前崩出，剪对方的手腕；左手剑指扶在右手腕上，随之一齐向前用力，指尖向右前方，手心向下。目视剑尖（图 2—47）。

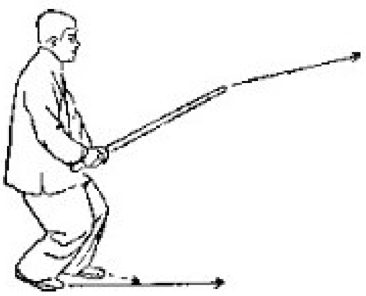


图2—46

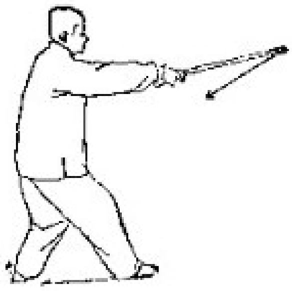


图2—47

要点：剑与上步动作整齐一致，落势时鼻尖、脚尖、剑尖要

三尖对照。

4.左崩剑

(1) 丁步抱剑：上势略停，右脚后撤至左脚旁，左脚停于右脚内侧，左脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝稍蹲，重心落于右脚上成左丁步。同时，右手螺握剑与左手剑指一齐将剑拉至左胯前，剑柄与脐同高，剑尖与胸平。两肘贴紧两肋。目视前方（图2—48）。

(2) 左崩剑：左脚向前上一大步，右脚跟进半步，屈膝半蹲成左四六步。进步同时，右手全握剑，使剑猛向前崩出，力达剑尖，与肩同高；左手剑指扶在右手腕上，随之一齐向前用力，指尖向右前方，手心向下。目视剑尖（图2—49）。

要点：沉肩坠肘，头向上顶，剑要握紧，呼吸任其自然。抬脚超过地面二寸者失真意。身体不能上下起伏，剑崩出后，剑与鼻尖、脚尖要三尖对照。

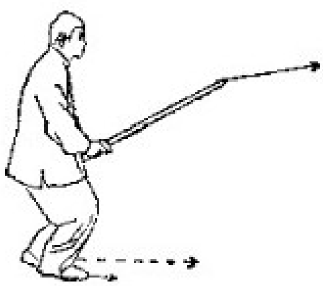


图2—48

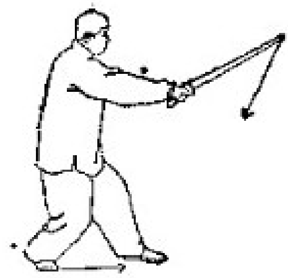


图2—49

5.右崩剑

(1) 右丁步抱剑：右脚向前上半步停于左脚内侧，右脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝稍蹲，重心落于左脚上成右丁步。同时，右手握剑与左手剑指一齐将剑拉至右胯前，剑柄与脐同高，剑尖与胸平。两肘贴紧两肋，目视前方（图2—50）。

（2）右崩剑：右脚向前上一大步，脚尖内扣，膝部微屈，同时左脚跟进半步，左腿屈膝半蹲，脚尖外展45度成右四六步。在上步的同时，右手握剑臂稍内旋，使剑猛向前崩出，剪对方手腕；左手剑指扶在右手腕上，随之一齐向前用力，指尖向右前方，手心向下。目视剑尖（图 2 —51）。

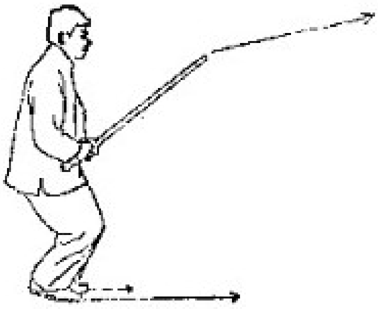


图2—50



图2—51

要点：剑与上步动作整齐一致，落势时鼻尖、脚尖、剑尖要三尖对照。

6.崩剑回身势

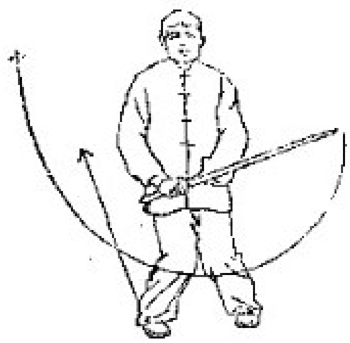


图2—52

（1）扣步握剑：左脚向右脚前上一大步，体向右转90度并脚尖内扣，两膝相抱，屈膝稍蹲，全脚着地成扣步。转体同时，右手握剑与左手剑指一齐将剑拉至腹前，剑尖朝左与肘同高；左手剑指扶在右手腕上，指尖向右前方，手心向下。目视前方（图 2 —52）。

要点：左脚扣步、身体右转与拉剑是一连贯动作，中间停留时间不要过长，转身时不要低头弯腰。

（2）龙形步劈剑：上动不停，身体继续右转90度，右脚脚尖

外撇向前蹬出，左腿稍屈支撑。转身蹬腿的同时，右手握剑臂外旋至手心向上，使剑向下、向右上平剑钻出，剑尖稍高于眉；左手剑指扶在右腕上随之而动，指尖向右，手心向下。目视剑尖（图2—53）。

紧接上动，右脚外摆横踩落地；左脚在后，脚跟离地，上体略前俯，左膝抵住右膝关节后面成右龙形步。同时，右手握剑小臂内旋，使剑随身体下蹲向前劈出；左手剑指扶在右腕上，随之一齐用力，指尖向右前方，手心向下。目视剑尖（图2—54）。

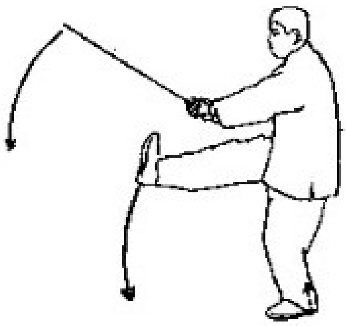


图2—53

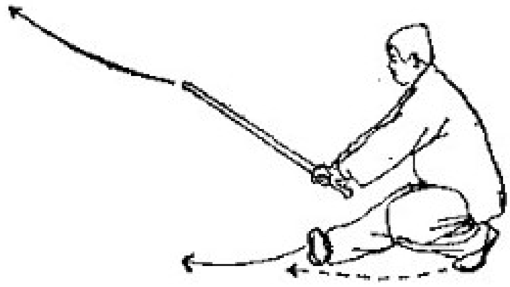


图2—54

要点：钻剑与蹬腿动作要一齐，右脚落地时脚外侧用力踩地；劈剑与脚落地要同时。

7.收势

（1）右崩剑：左脚向右脚前上半步，左腿屈膝半蹲，脚尖外展45度；右脚紧接着向前上一大步，脚尖内扣成右四六步。在右脚上步的同时，右手握剑臂稍内旋，与左手剑指一齐，使剑猛向前崩出，剪对方手腕，剑尖与肩同高，略高于剑柄。目视剑尖（图2—55）。

（2）收势剑：体向左微转，右脚收回与左脚并拢，两腿伸直。转体同时，右手握剑使剑尖向下、向上再向下绕环收至右胯侧，剑尖向前方，剑刃与地面平行。同时，左手剑指向下、向上，再

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

向下绕环停于左胯侧。眼平舌卷，气沉丹田（图2—56）。

要点：身体直立与剑、手绕环要一致，肩松肘坠，周身自然放松。

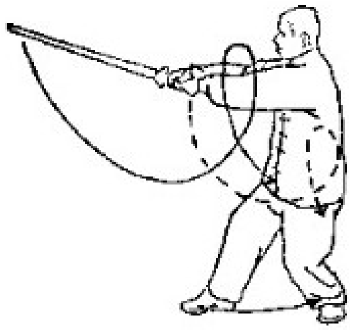


图2—55

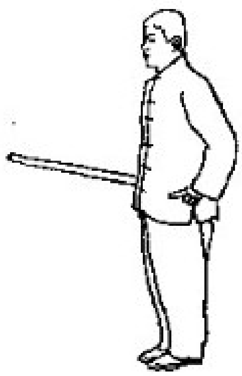


图2—56

炮　剑

炮剑也分左右两势，左为托腕剑，右为剪腕剑，都是剑柄稍高于剑尖。左勾、右挂剑时都要以腰带动周身一齐用力，练习时，要沉肩坠肘，含胸拔背，使剑向前上方托，撩剪敌人的手腕。

1.预备势

（1）面向南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图2—57）。

要点：周身放松，稍微含胸，两臂向外微屈肘成弧形，立身中正，不可前俯后仰，左斜右歪。

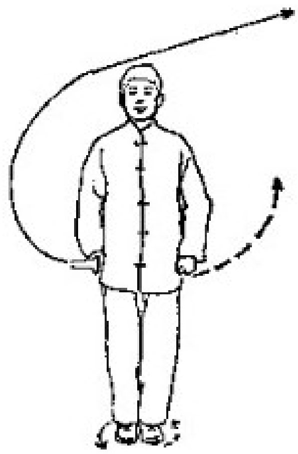


图2—57

（2）虚步下压剑：上势略停，调整两次呼吸后，以左脚跟、右脚掌为轴，身体向左转90度，重心在右腿。转身时右手全握剑，与左手剑指向两侧划弧至两臂侧平举，再向体前划弧，停于胸前，两臂微屈略低于肩，剑尖向上，剑刃向前；左手剑指扶于右手腕上，手心向下。目视剑身（图2—58）。

紧接上动，右腿屈膝半蹲，左脚稍向前移成左虚步。右手握剑，小臂内旋下压，使剑向右下划弧，屈肘停于胯右侧，剑尖向前稍高于剑柄，手心斜向下方；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右后，手心向下。目视前方（图2—59）。

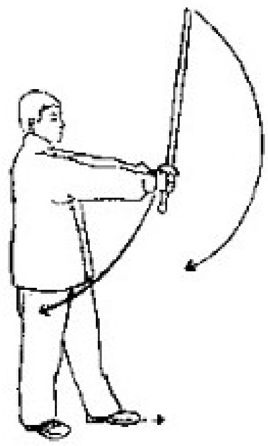


图2—58

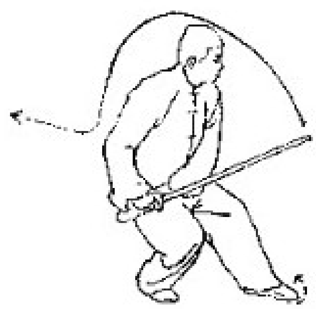


图2—59

要点：立身中正，以腰带领周身一齐转动，重心下降与剑下压的动作要同时进行。

2.左炮剑

（1）左勾剑：左脚尖外展45度，体向左转，两腿交叉，重心下降成左高蛇盘步。右手全握剑，以剑尖领先向左上，再向左下划弧，当剑身贴近左腿外侧时，用朝向虎口一侧的剑刃从下向左上勾起，着力点在剑刃。右臂屈肘屈腕，势如抄物；左手剑指扶在右手腕处随之而动。眼随剑行，目视剑尖（图2—60）。

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

（2）左丁步抱剑：上势略停。右脚向前上一步，全脚着地，左脚跟进半步停于右脚内侧，左脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝稍蹲，重心落于右脚成左丁步。同时，右手螺握剑，随身体右转将剑拉至右胯前，剑尖稍高于剑柄；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视前方（图2—61）。

（3）左炮剑：左脚向左前方上一大步，脚尖内扣，膝部微屈；同时，右脚跟进半步，右腿屈膝半蹲，脚尖外展成左四六步。上步同时，右手钳握剑臂外旋，向右上方使剑弧形前撩，向上托剪

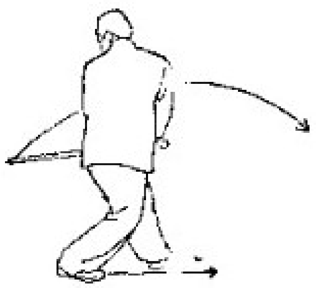


图2—60

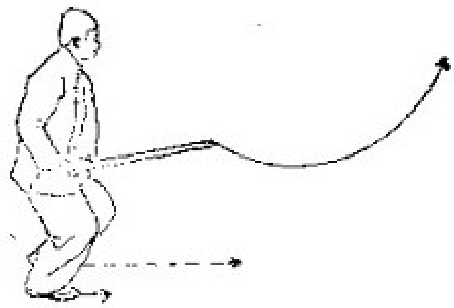


图2—61

敌方之手腕，剑尖与肩同高略低于剑柄；左臂外伸后屈肘横架于头顶上方，左手剑指指尖向右，手心向上。目视剑尖（图2—62）。

要点：左脚向前上步与剑指上绕、左勾剑的动作要一致。剑向上托剪与左脚落地要同时，并以腰为主宰带动脊背、肩、肘、手。所谓“一枝动，百枝摇”就是这个道理。托剑时

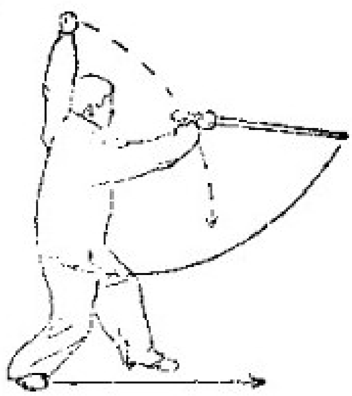


图2—62

两肩要自然下沉，最后用力时要配合呼气，剑到气呼完为佳。

3.右炮剑

（1）右挂剑：接上势，右脚向前上一步，体向右后转，两腿交叉，重心下降成右高蛇盘步。转体同时，右手压握剑，使剑刃贴近右腿外侧，用力向下、向后、向上抄起；同时，左手剑指由头顶弧形向前、向下扶在右手腕上，指尖向右前，手心向下。目视剑尖（图2—63）。

（2）右丁步抱剑：上势略停，左脚向前上一步，全脚着地，右脚跟进半步停于左脚内侧，右脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝稍蹲，重心落于左脚成右丁步。同时，右手螺握剑，随身体左转将剑拉至左胯前，剑尖稍高于剑柄；左手剑指随之而

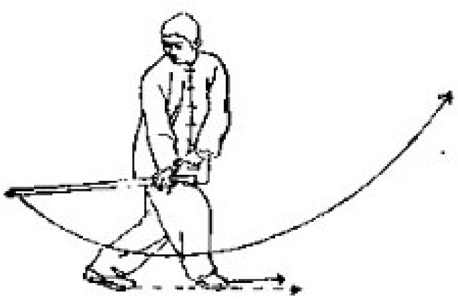


图2—63

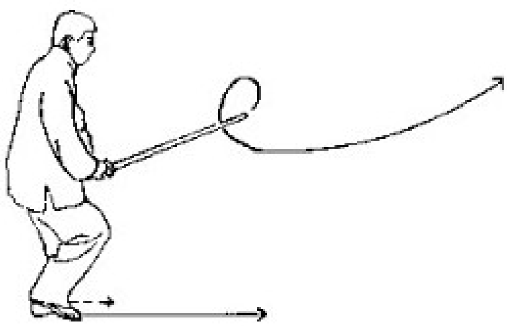


图2—64

动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视前方（图2—64）。

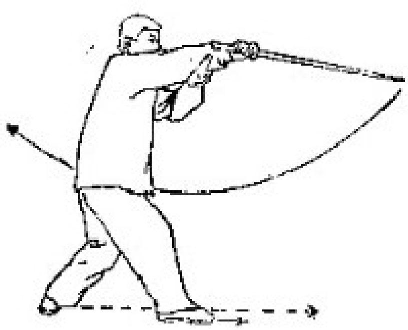


图2—65

（3）右炮剑：右脚向右前方上一大步，脚尖内扣，膝部微屈；同时，左脚跟进半步，左腿屈膝半蹲，脚尖外展成右四六步。上步同时，右手握剑臂内旋，使剑向

右上方弧形撩出，剑尖与肩平，略低于剑柄；左手剑指随之而动，帮在右小臂外侧，指尖向上，手心向右。目视剑尖(图2—65)。

要点：右脚向前与右挂剑要合拍。剪腕时，要含胸拔背，沉肩坠肘，使力量全部集中在剑尖上。

4.左炮剑

(1)左勾剑：左脚向前上一步，左脚尖外展45度，体向左转，两腿交叉，重心下降成左高蛇盘步。右手全握剑，以剑尖领先向左上，再向左下划弧，当剑身贴近左腿外侧时，用朝向虎口一侧的剑刃向下、向左上勾起。着力点在剑刃。右臂屈肘屈腕，势如抄物；左手剑指扶在右手腕处随之而动。眼随剑行，目视剑尖(图2—66)。

(2)左丁步抱剑：上势略停，右脚向前上一步，全脚着地，左脚跟进半步停于右脚内侧，左脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝稍蹲，重心落于右脚成左丁步。同时，右手螺握剑，随身体右转将剑拉至右胯前，剑尖稍高于剑柄；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视前方(图2—67)。

(3)左炮剑：左脚向左前方上一大步，脚尖内扣，膝部微屈，同时，右脚跟进半步，右腿屈膝半蹲，脚尖外展成左四六步。上

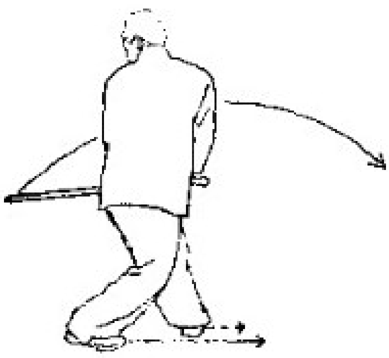


图2—66

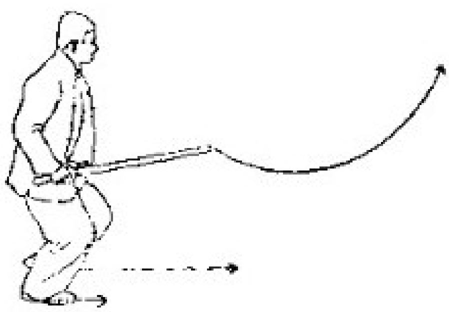


图2—67

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

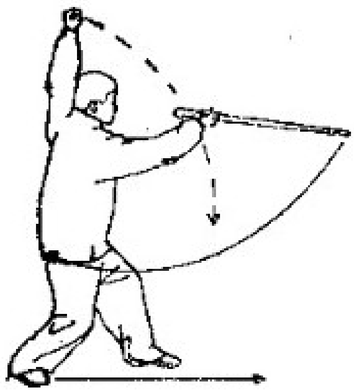


图2—68

步同时，右手钳握剑臂外旋，向右上方使剑弧形前撩，向上托剪敌方之手腕，剑尖与肩同高略低于剑柄；左臂外伸后屈肘横架于头顶上方，左手剑指指尖向右，手心向上。目视剑尖（图2—68）。

要点：左脚向前上步与剑指上绕、左勾剑的动作要一致。剑向上托剪与左脚落地要同时，并以腰为主宰带动脊背、肩、肘、手，托剑时要配合呼气，剑到气呼完为佳。

5.右炮剑

（1）右挂剑：上势略停，右脚向前上一步，体向右后转，两腿交叉，重心下降成右高蛇盘步。转体同时，右手压握剑，使剑刃贴近右腿外侧，用力向下、向后、向上抄起；同时，左手剑指由头顶弧形向前、向下扶在右手腕上，指尖向右前，手心向下。目视剑尖（图2—69）。

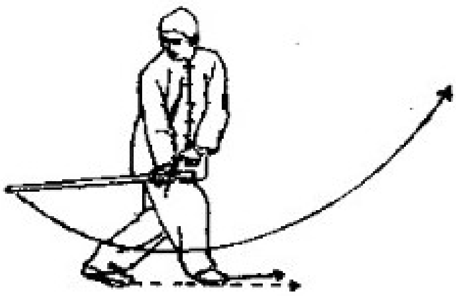


图2—69

（2）右丁步抱剑：上势略停，左脚向前上一步，全脚着地，右脚跟进半步停于左脚内侧，右脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝稍蹲，重心落于左脚成右丁步。同时，右手螺握剑，随身体左转将剑拉至左胯前，剑尖稍高于剑柄；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视前方（图2—70）。

（3）右炮剑：右脚向右前方上一大步，脚尖内扣，膝部微屈；同时，左脚跟进半步，左腿屈膝半蹲，脚尖外展成右四六步。上

步同时，右手握剑臂内旋，使剑向右上方弧形撩出，剑尖与肩平，略低于剑柄；左手剑指随之而动，扶在右手腕下，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图 2—71）。

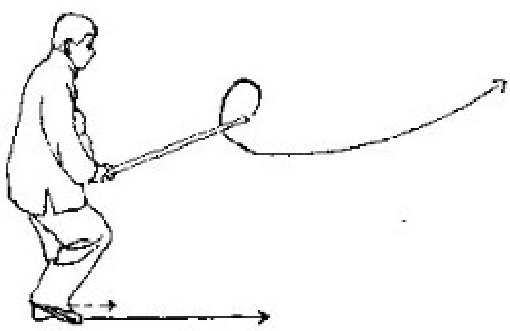


图2—70

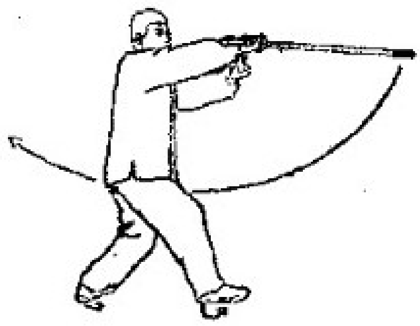


图2—71

要点：右脚向前与右挂剑要合拍，剪腕时，要含胸拔背，沉肩坠肘，使力量全部集于剑尖上。

按照炮剑套路的顺序，可以反复练习。

6.炮剑回身势

（1）扣步剉剑：体向左转90度，右脚随之内扣，两膝相抱，屈膝稍蹲，全脚着地成扣步。转体同时，右手握剑与左手剑指一齐将剑从体前弧形拉至腹前，剑尖向左，与肘同高；左手剑指扶在右腕上，指尖向右前方，手心向下。目视左前方（图 2—72）。

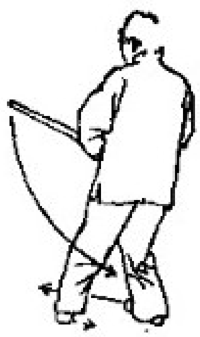


图2—72

紧接上动，身体继续左转90度，左脚外展45度，全脚掌着地，右脚随之向左脚前扣步，全脚着地，两膝相触，屈膝稍蹲。转身同时，右手压握剑臂内旋，用朝向地面一侧的剑刃向左小腿外侧用力弧形剉割。着力点由剑刃

步同时，右手握剑臂内旋，使剑向右上方弧形撩出，剑尖与肩平，略低于剑柄；左手剑指随之而动，扶在右手腕下，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图 2—71）。

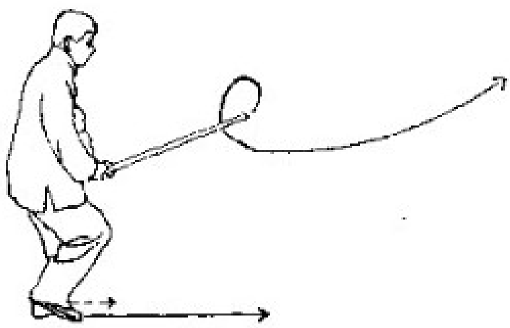


图2—70

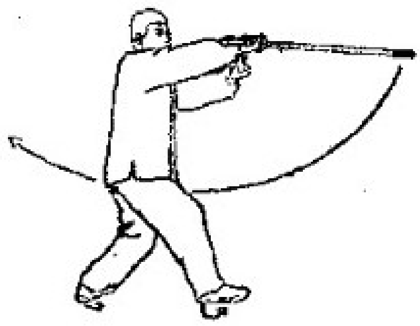


图2—71

要点：右脚向前与右挂剑要合拍，剪腕时，要含胸拔背，沉肩坠肘，使力量全部集于剑尖上。

按照炮剑套路的顺序，可以反复练习。

6.炮剑回身势

（1）扣步剉剑：体向左转90度，右脚随之内扣，两膝相抱，屈膝稍蹲，全脚着地成扣步。转体同时，右手握剑与左手剑指一齐将剑从体前弧形拉至腹前，剑尖向左，与肘同高；左手剑指扶在右腕上，指尖向右前方，手心向下。目视左前方（图 2—72）。

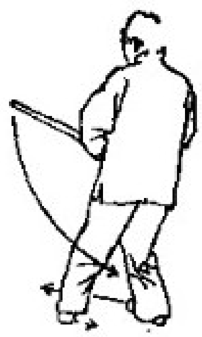


图2—72

紧接上动，身体继续左转90度，左脚外展45度，全脚掌着地，右脚随之向左脚前扣步，全脚着地，两膝相触，屈膝稍蹲。转身同时，右手压握剑臂内旋，用朝向地面一侧的剑刃向左小腿外侧用力弧形锉割。着力点由剑刃

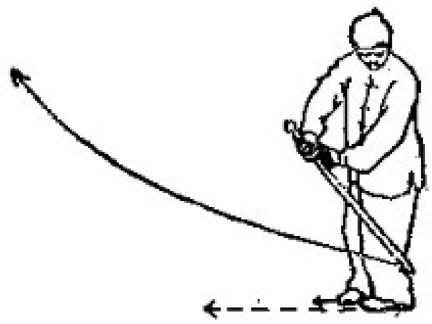


图2--73

最前端向后移动；左手剑指扶在右手腕上随之而动，指尖向右上方，手心向右下方。目视剑尖（图2—73）。

要点：右脚扣步、身体右转与镗剑是一连贯动作，中间不得停留时间过长。

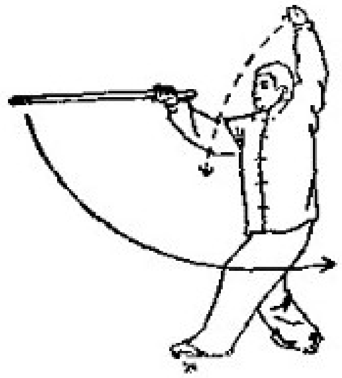


图2--74

（2）左炮剑：上势略停，左脚向左前方上一大步，脚尖内扣，膝部微屈；同时，右脚跟进半步，右腿屈膝半蹲，脚尖外展成左四六步。上步同时，右手钳握剑臂外旋，使剑从下向右前上方弧形上撩，剑尖与肩同高略低于剑柄；左臂外伸后屈肘横架于头顶上方，左手剑指指尖向右，手心向上。目视剑尖（图2—74）。

要点：左脚落地与剑指上架、向上撩剑要同时动作，沉肩坠肘，力达剑尖。

7.收势

（1）左勾剑：上势略停，左脚尖外展45度，体向左转，两腿交叉，重心下降成左高蛇盘步。右手全握剑臂内旋下压，以剑尖领先向左下划弧，当剑身贴近左腿外侧时，用朝向虎口一侧的剑刃从下向后勾起，着力点在剑刃。右臂屈肘屈腕，势如抄物；同时，左手剑指从上向下划弧，扶在右手腕上，指尖向右前方，手心向下。目视左下方（图2—75）。

（2）右挂剑：上势不停，右脚向左脚前上一步，体向右后转，

两腿交叉，重心下降成右高蛇盘步。转体同时，右手压握剑臂外旋，使剑向前上、向右后弧形抄起；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右前方，手心向下。目视右下方（图2—76）。

（3）收势剑：上势略停，左脚跟落地，体向左转90度，右脚向后撤至左脚内侧，两脚并拢，两腿伸直。转体同时，右手握剑，使剑向前上，再向下划弧收于右胯侧，剑尖向前略高于剑柄。同时，剑指向下、向上再向下绕环停于左胯侧，指尖向前，手心向下。眼平舌卷，气沉丹田（图2—77）。

要点：身体直立与剑、剑指绕环要一致，肩松肘坠，周身自然放松。

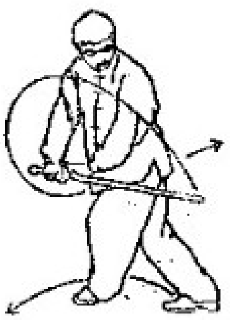


图2—75

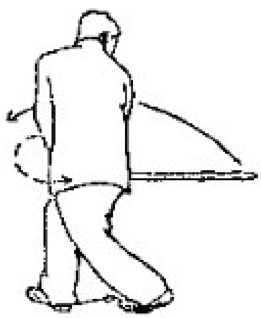


图2—76

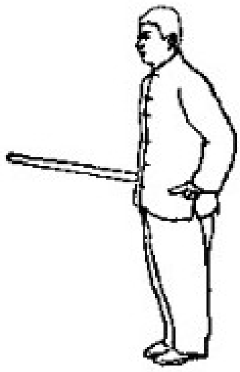


图2—77

横　　剑

横剑与炮剑路线基本相同，惟有步法不同。此剑势大，速度较快，横上横下，如入无人之境。向左斜撩为左横剑；向右横斩为右横剑。

1.预备势

（1）面向南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃

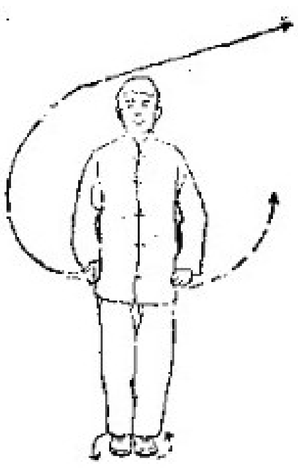


图2—78

与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图2—78）。

要点：周身放松，稍微含胸，两臂向外微屈成弧形，立身中正，不可前俯后仰，左斜右歪。

（2）虚步下压剑：上势略停，调整两次呼吸后，以左脚跟、右脚掌为轴，身体向左转90度，重心在右腿。转身时右手全握剑，与左手剑指向两侧划弧至两臂侧平举，再向体前划弧，停于胸前，两臂微屈略低于肩，剑尖向上，剑刃向前；左手剑指扶在右手腕上，手心向下。目视剑身（图2—79）。

上动不停，右腿屈膝半蹲，左脚稍向前移成左虚步。右手握剑，小臂内旋下压，使剑向右下划弧，屈肘停于胯右侧，剑尖向前稍高于剑柄，手心斜向下方；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右后，手心向下。目视前方（图2—80）。

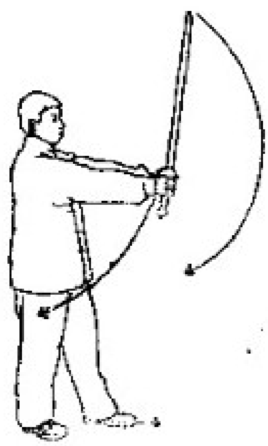


图2—79

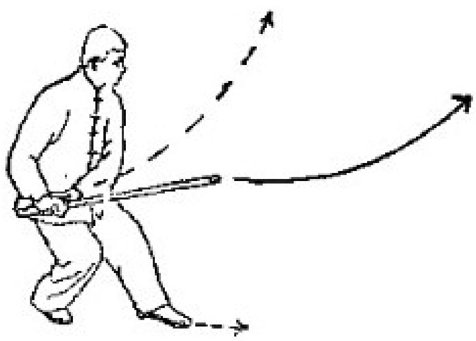


图2—80

要点：立身中正，以腰带领周身一齐转动，重心下降与剑下

压的动作要同时进行。

2.左横剑

(1) 左裹砍：左脚向左前方垫半步，脚尖内扣，膝部微屈；同时，右腿屈膝半蹲成左四六步。垫步的同时，右手钳握剑臂外旋，使剑向上、向左弧形裹砍，剑尖与肩平，略低于剑柄；同时，左手剑指向上划弧后，屈肘上架于头顶上方，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图2—81）。

(2) 左横剑：上动不停，左脚不动，全脚着地；右脚跟进半步，停于左脚内侧，脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝稍蹲，重心落于左脚成右丁步。同时，右手握剑臂内旋并坐腕，使剑向上划弧停于头顶右侧，剑尖斜向后面；同时，左手剑指向下划弧至右胸前，指尖向上，手心向右。目视前方（图2—82）。

紧接上动，右脚向前上一大步，脚尖微向内扣，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。右手钳握剑臂外旋，使剑向后下、左前上弧形斜撩，剑尖与肩平，略低于剑柄；同时，左手剑指由右胸前向上划弧屈肘上架，横放于头顶上，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图2—83）。

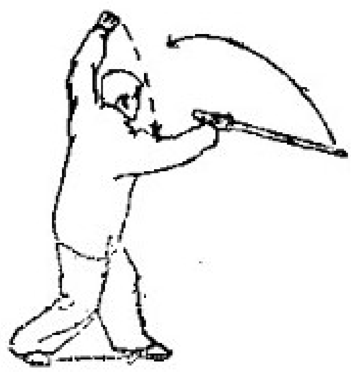


图2—81

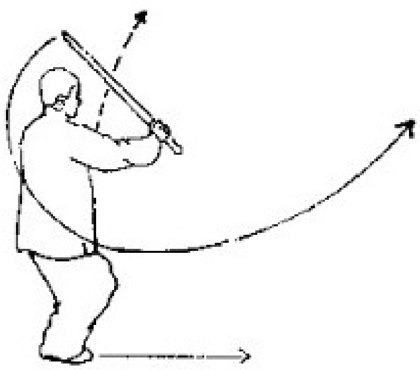


图2—82

要点：右脚向前上步要大，脚尖不能外撇，并必须从左脚内

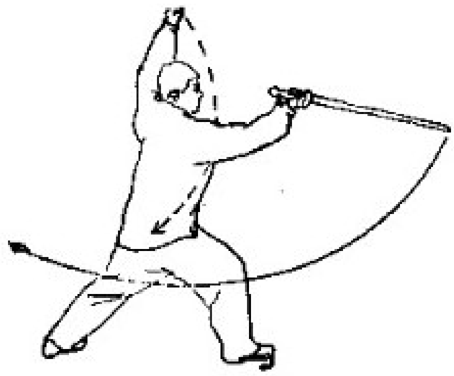


图2—83

侧向右外走一弧线。上步时，身体要保持平稳，不能上下起伏。右脚落地与剑向左横，剑指上架要同时进行。

3.右横剑

（1）右挂剑：上势略停，以右脚跟、左脚掌为轴，身体向右转90度，重心下降，两腿交叉成右高蛇盘步。转体同时，右手压握剑，使剑由前向下，经右腿外侧，再向右后抄起，着力点在剑刃，剑刃与地面平行；左臂向下划弧，左手剑指扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视右下方（图2—84）。

（2）左丁步握剑：紧接上动，右脚尖稍内扣，全脚着地；左脚向前上半步，停于右脚内侧，左脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝稍蹲，重心落于右脚成左丁步。同时，右手螺握剑，随身体左转将剑拉至体前，剑尖向前上方，右手心向左；左手剑指随之而动，绕至右小臂下外侧，指尖向右上方，手心向右下方。目视剑身（图2—85）。

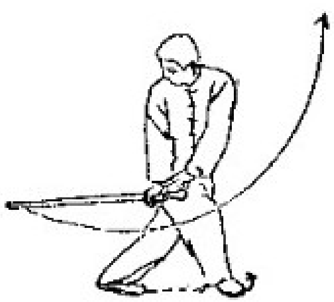


图2—84

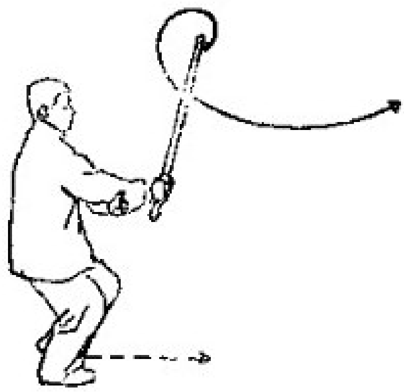


图2—85

（3）右横剑：上动不停，左脚向前一大步，脚尖微向内扣，屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成左弓步。上步同时，右手螺握剑，臂内旋，使剑在头前上方绕环后弧形向右横斩，剑尖与肩平，略低于剑柄；左手剑指随之而动，靠在右小臂下外侧，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图2—86）。

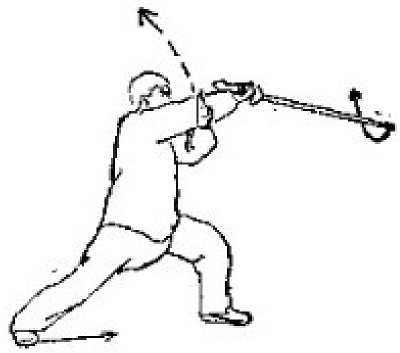


图2—86

要点：左脚上步与剑绕环同时；左脚落地与剑右横斩同时。上步时，身体要保持平稳，不能上下起伏。

4.左横剑

（1）左裹砍：右脚向前垫半步，右腿屈膝半蹲成左四六步。垫步的同时，右手钳握剑，臂外旋，使剑向上、向左弧形裹砍，剑尖与肩平，略低于剑柄；同时，左手剑指向上划弧后，屈肘上架于头顶上方，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图2—87）。



图2—87

（2）左横剑：上动不停，左脚不动，全脚着地；右脚跟进半步，停于左脚内侧，脚跟掀起，脚尖里扣并虚点地面，两腿屈膝稍蹲，重心落于左脚，成右丁步。同时，右手握剑，臂内旋并坐腕，使剑向上划弧停于头顶右侧，剑尖斜向后面；同时，左手剑指向下划弧至右胸前，指尖向上，手心向右。目视前方（图2—88）。

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

紧接上动，右脚向前上一大步，脚尖微向内扣，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。右手钳握剑背外旋，使剑向后下、左前上弧形斜撩，剑尖与肩平，略低于剑柄；同时，左手剑指由右胸前向上划弧屈肘上架，横放于头顶上，指尖向右，手心向上。目

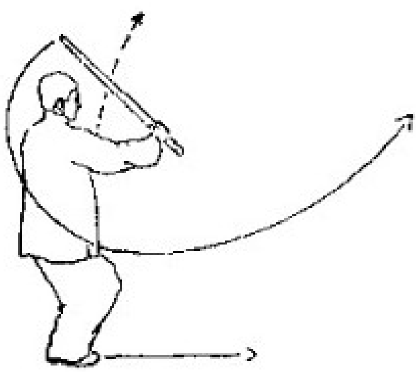


图2—88

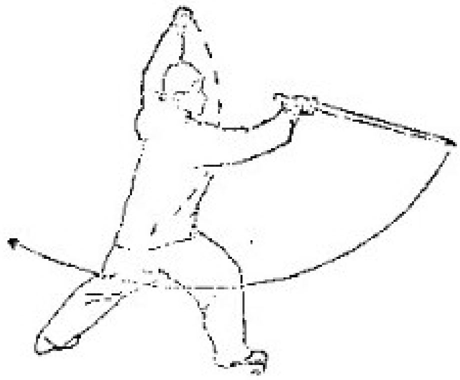


图2—89

视剑尖（图2—89）。

要点：右脚向前上步要大，脚尖不能外撇，并必须从左脚内侧向右外走一弧线。上步时，身体要保持平稳，不能上下起伏。右脚落地与剑向左横、剑指上架要同时进行。

5.右横剑

（1）右挂剑：上势略停，以右脚跟、左脚掌为轴，身体向右转90度，重心下降，两腿交叉成右高蛇盘步。转体同时，右手压握剑，使剑由前向下，经右腿外侧，再向右后抄起，着力点在剑刃，剑刃与地面平行；左臂向下划弧，左手剑指扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视右下方（图2—90）。

（2）左丁步握剑：紧接上动，右脚尖稍内扣，全脚着地，左脚向前上半步，停于右脚内侧，左脚跟抬起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝稍蹲，重心落于右脚上成左丁步。同时，右手螺握剑，随身体左转将剑拉至体前，剑尖向前上方，右手心向左；

左手剑指随之而动，绕至右小臂下外侧，指尖向右上方，手心向右下方。目视剑身（图 2 —91）。

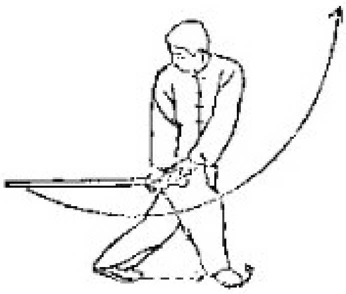


图2—90

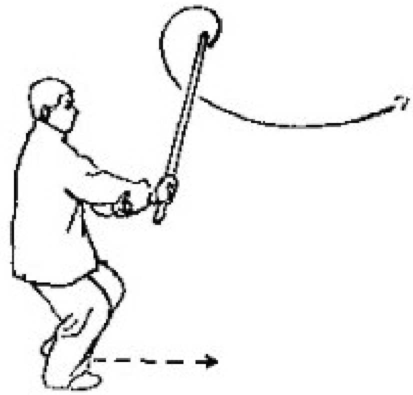


图2—91

（3）右横剑：上动不停，左脚向前一大步，脚尖微向内扣，屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。上步同时，右手螺握剑，臂内旋，使剑在头前上方绕环后弧形向右横斩，剑尖与肩平，略低于剑柄；左手剑指随之而动，靠在右小臂下外侧，指尖向上，手心向右。目视剑尖(图 2 —92)。

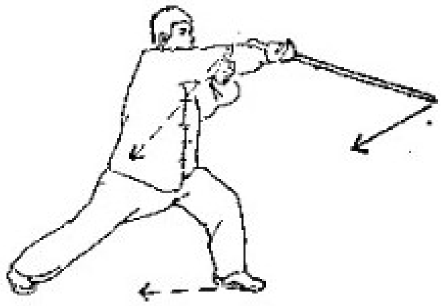


图2—92

要点　左脚上步与剑绕环要同时；左脚落地与剑向右横斩同时。上步时，身体要保持平稳，不能上下起伏。

6.横剑回身势

(1)扣步握剑：右脚不动，体向右转90度，左脚向右移半步，脚尖内扣，两膝相抱，屈膝稍蹲成扣步。转体同时，右手握剑与左手剑指一齐将剑拉至腹前，剑尖向左与肘同高；左手剑指扶在右手腕上，指尖向右前方，手心向下。目视右前方（图 2 —93)。

（2）左四六步横剑：紧接上动，体向右转，右脚尖外展45度，

屈膝半蹲；左脚向前上一步，膝部微屈成左四六步。上步同时，右手钳握剑，臂内旋，使剑向下、向右上弧形横斩，剑尖高与胸齐，略低于剑柄；左手剑指随之而动，靠在右小臂外侧，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图 2 —94）。

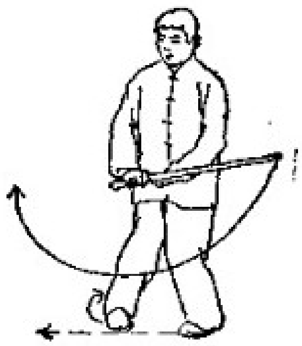


图2—93

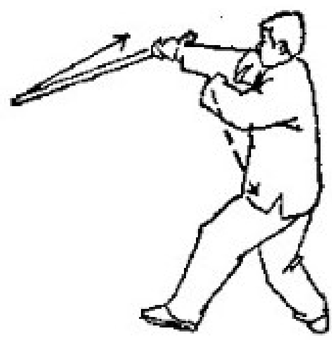


图2—94

要点：以腰带动周身一齐转动，左脚落地与剑向右横斩要同时进行。

7.收势

（1）四六步拉剑：上势步子不变，右手压握剑，臂外旋，右臂屈肘屈腕将剑拉至腹前，剑尖斜向前上方与肩同高；同时，左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向左。目视剑尖（图 2 —95）。

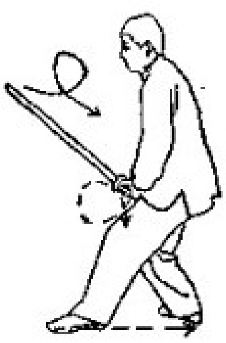


图2—95

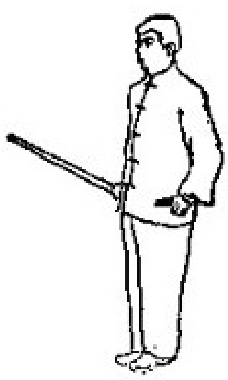


图2—96

(2) 收势剑：体向左微转，左脚向后收与右脚并拢，两腿伸直。转体同时，右手握剑使剑尖向上，再向下绕环至右胯侧，剑尖向前上方，略高于剑柄；同时，左手剑指向下、向上再向下绕环停于左胯侧。眼平舌卷，气沉丹田（图2—96）。

要点：身体直立与剑、手绕环要同时进行，肩松肘坠，周身自然放松。



三、连　环　剑

刀、枪、棍、剑都是以拳为母。错综五拳之势，连续练习，合为一套，进步、退步，如环之无端，有进、有退，如环之相连，所以叫连环拳。用其套路练刀叫连环刀；用其套路练枪叫连环枪；打棍叫连环棍；连环剑之名就是这样产生的。

这套剑术共有十大主势，虽然各势名子不同，但其进而又退、退而又进、往复练习之道理是相同的。该套路短小精悍，在狭小的地方也可练习。其运动路线如图3—1。

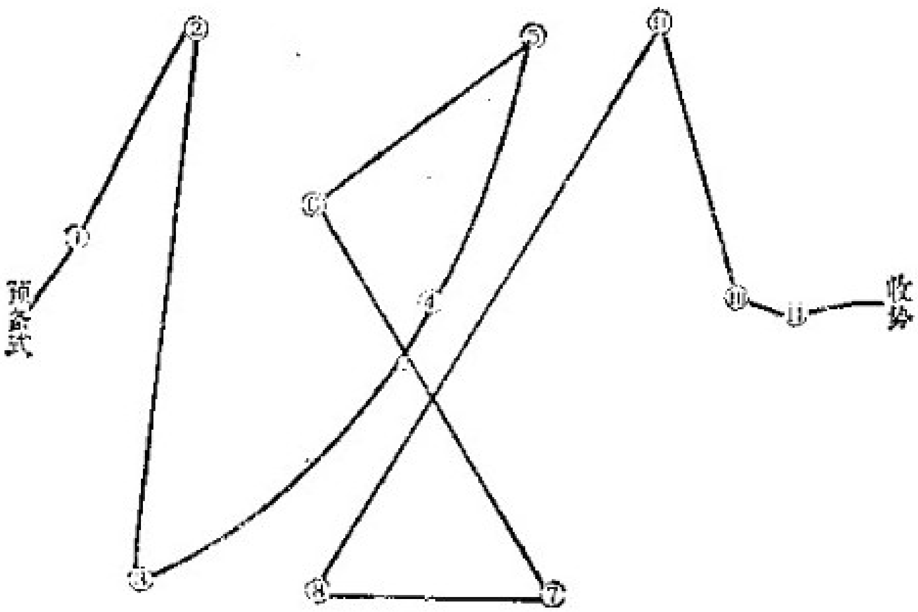


图3—1

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

（一）动作名称

1.预备势　　2.进步崩剑
3.退步剪形剑　　4.进步裹砍剑
5.进步刺剑　　6.退步转身劈剑
7.进步炮剑　　8.退步挂剑
9.进步托剑　　10.进步剪腕剑
11.进步崩剑　　12.〔附〕转身剑
13.收势

（二）动作说明

1.预备势

（1）面向东南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图3—2）。

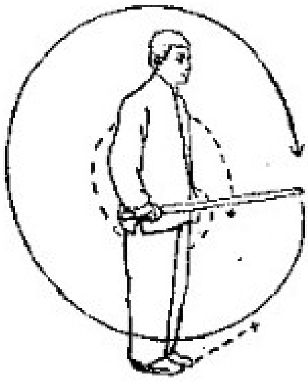


图3—2

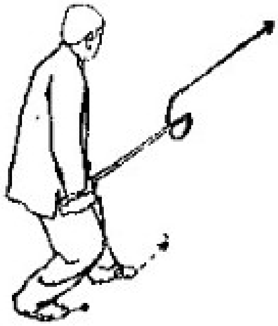


图3—3

（2）左四六步压劈剑：上势不动，调整两次呼吸后，体向左转90度，面向东北方。左脚向左前方上一步；右脚不动，屈膝半蹲成左四六步。转体同时，右手全握剑使剑尖向下，经右腿外侧向后上再向前直臂弧形绕环下劈，停于胯右侧，剑尖与胸同高；左手剑指随之而动，向下、经左腿外侧向后上再向前弧形绕环，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视左前方（图3—3）。

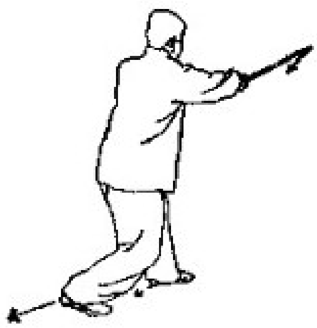


图3—4

2.进步崩剑

上势方向不变，左脚向前上一步，右脚跟进半步，屈膝半蹲成左四六步。进步同时，右手全握剑与左手剑指一齐，使剑向下、向左上摇动，再向前崩出，力达剑尖，与肩同高。目视剑尖（图3—4）。

3.退步剪形剑

（1）左虚步拉剑：紧接上动，右脚后退半步，右腿屈膝半蹲，左脚微向后移成左虚步。右手握剑回拉，剑尖与肩平；左手剑指随之而动，靠在右小臂外侧，指尖向上，手心向右下。目视剑尖（图3—5）。

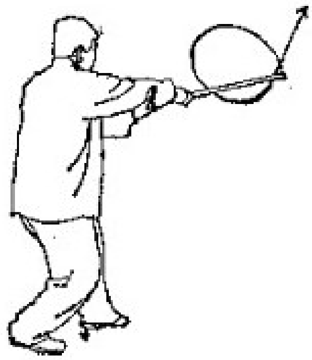


图3—5

（2）右剪剑：上动不停，重心略前移，左脚跟着地成左四六步。右手握剑，使剑尖逆时针绕环一周后回崩，剑尖向前上方；左手剑指随之而动，靠在右小臂外，指尖向上，手心向右下。目视剑刃（图3—6）。

紧接上动，体向右转45度，左脚向后退一大步，右脚随之稍向后移动，屈膝稍蹲。体转同时，右手螺握剑，臂内旋，使剑在

头前上方逆时针绕环，弧形向右横剪，剑尖略低于肩，剑柄略高于肩；左手剑指随之而动，靠在右小臂外，指尖向上，手心向右下。目视剑尖（图3—7）。

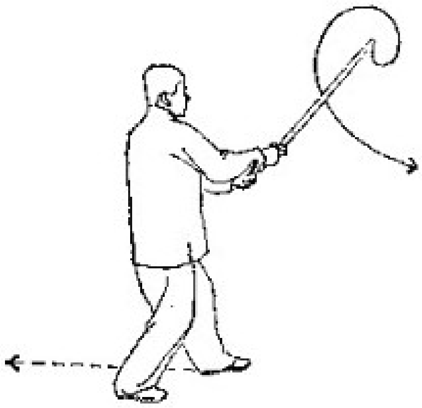


图3—6

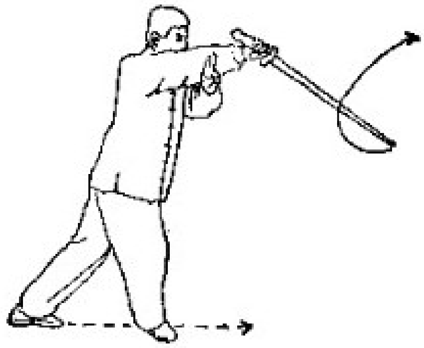


图3—7

4.进步裹砍剑

(1) 左裹砍：上势略停，体微向左转，左脚向前上一步，脚尖内扣，膝部微屈；同时，右腿屈膝半蹲成左四六步。右手钳握剑，臂外旋，使剑向下、向左上弧形裹砍，右手心向上，剑身与肩平；同时，左手剑指向下划弧移至右胸前，指尖向上，手心向

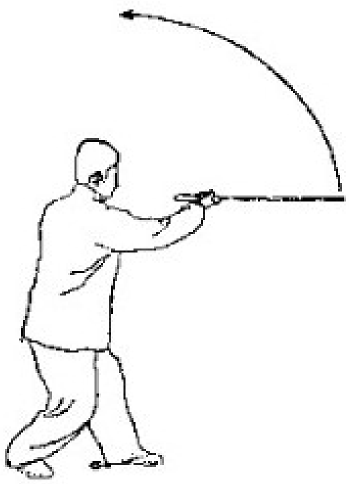


图3—8

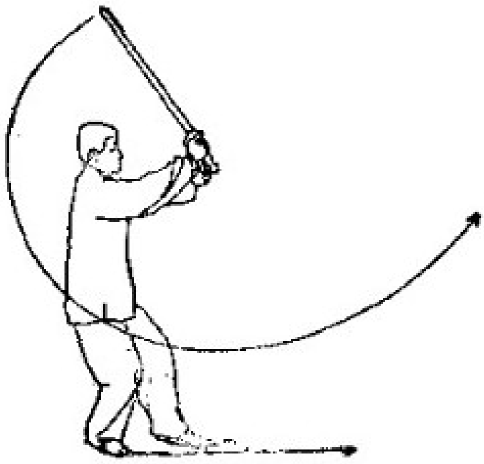


图3—9

右。目视右前方（图 3 — 8 ）。

（2）右弓步裹砍剑：上动不停，重心后移，右腿屈膝半蹲，左脚微向后移成左虚步。右臂内旋，右手握剑下压，使剑尖向后上划弧，停于头顶上方；左手剑指随之而动，扶在右手腕下，指尖向上，手心向前。目视前方（图 3 — 9 ）。

紧接上动，右脚向前一大步，脚尖微向内扣，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，成右弓步。上步同时，右手螺握剑，臂外旋，使剑向后下，再向左前上弧形斜撩，剑尖与肩平，略低于剑柄；同时，左手剑指由右胸前向上划弧屈肘上架，横放于头顶上，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图 3 —10）。



图3—10

5.进步刺剑

（1）左丁步拉剑：上动略停，右脚后退一步全脚着地，左脚跟掀起，停于右脚内侧，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝下蹲，重心落于右脚，成左丁步。同时，右臂内旋，右手压腕剑，随身体下蹲将剑拉至膝前，剑尖向前上，与头同高；左手剑指向下划弧，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视前方（图 3 —11）。

（2）独立亮翅：上动不停，身体直立，重心移至左脚上，右腿屈膝提起成独立步。同时，两臂内旋，右手握剑与左手同时由体前向两侧直臂斜上举，手心斜向外。目视前方（图 3 —12）。

（3）独立刺剑：上动略停，体向左转90度，面向北方。转体同时，右腿落地，右脚支撑体重，左腿屈膝提起成独立步。同时，

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

右手握剑随体左转使剑向下、向前上弧形刺出，剑尖向前上方，高与肩平，高于剑柄；左手剑指由头顶向前下划弧停于右肘内侧，指尖向右上，手心向右下。目视剑尖（图3—13）。

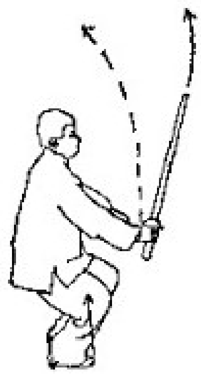


图3—11

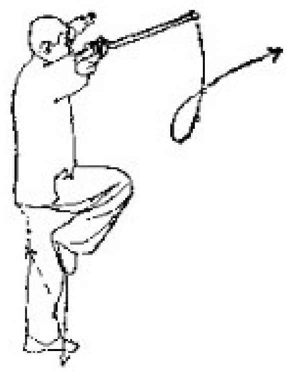
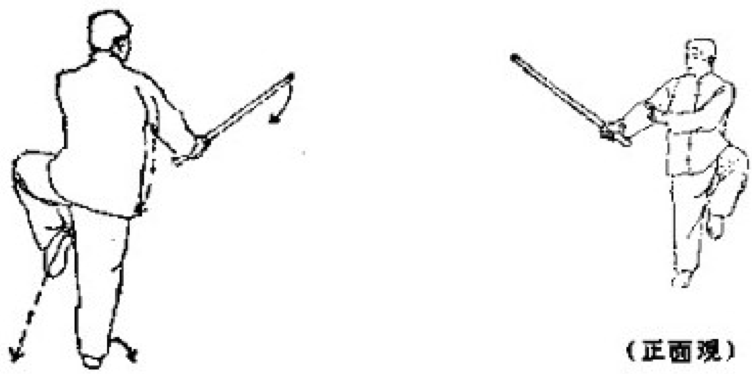


图3—12



（正面观）

图3—13

6.退步转身劈剑

(1) 转身格剑：上动略停，左脚向左下落，脚尖内扣；体向右转90度，右脚尖随之外展，屈膝稍蹲。右手螺握剑，使剑拉至腹前，剑尖与胸同高；左手剑指随之而动，靠在右小臂下，指尖向右下，手心向下。目视剑尖（图3—14）。

(2) 转身劈剑：上动略停，体向左转135度，面向西北方。目视左前方（图3—15）。

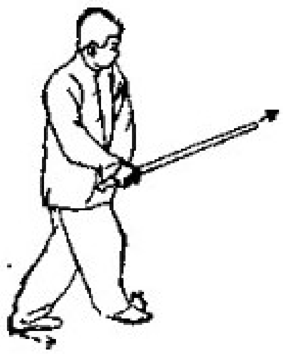


图3—14

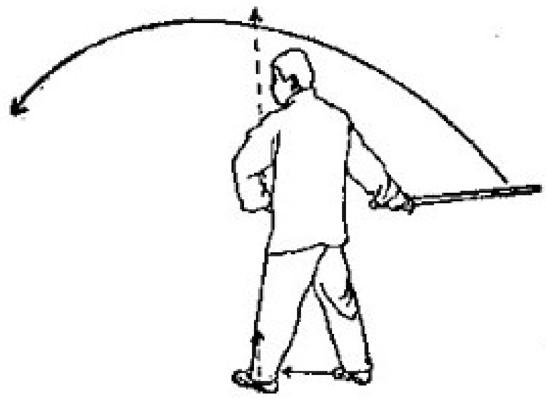


图3—15

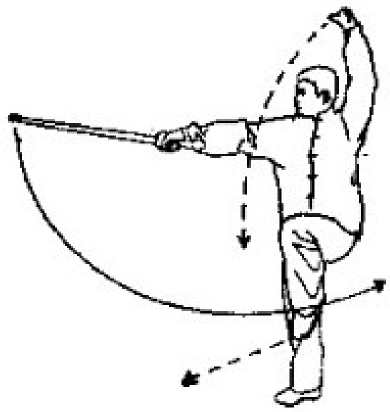


图3—16

紧接上动，身体继续左转45度。转体同时，右脚向前上一步，重心落于右脚，左腿屈膝提起成独立步。同时，右手全握剑，使剑经上向前劈击。剑尖向前，略高于剑柄，与肩同高；左手剑指由腹前向上划弧屈肘上架，横放于头顶上，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图3—16）。

7.进步炮剑

（1）左勾剑：左脚向前下落，脚尖外展45度，体微向左转，两腿交叉，重心下降成左高蛇盘步。右手全握剑，以剑尖领先向下划弧，当剑身贴近左腿外侧时，用朝向虎口一侧的剑刃向下，向后上勾起，着力点在剑刃；左手剑指扶在右手腕上随之而动。眼随剑行，目视剑尖（图3—17）。

（2）进步炮剑：上动不停，右脚向前上一步屈膝半蹲，左脚随之跟进半步，停于右脚内侧，左脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝下蹲，重心落于右脚成左丁步。目视右前方（图

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

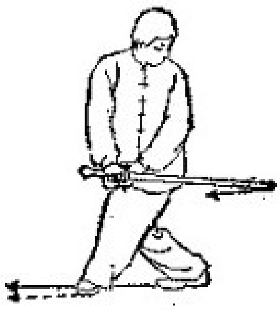


图3—17

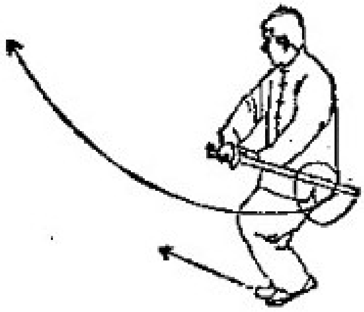


图3—18

3—18）。

紧接上动，体向右转45度，面向西北方。体转同时，右腿向右前方上一大步，脚尖内扣，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直，脚尖微向内扣成右弓步。右手握剑，使剑在胯左侧逆时针摇一小圈后，向右上方弧形撩出，剑尖与肩平，略低于剑柄；左手剑指随之而动，靠在右小臂外侧，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图 3—19)。

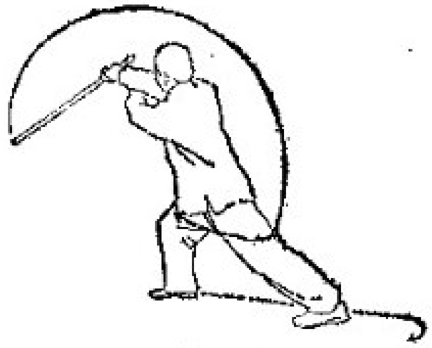


图3—19

8.退步挂剑

(1) 右勾剑：上势略停，右脚后退一步，以右脚跟、左脚掌为轴，体向右转180度，两腿交叉，重心下降成右高蛇盘步。体转同时，右手全握剑，以剑尖领先向后上、向下划弧，当剑贴进右腿外侧时，用朝向虎口一侧的剑刃再向下、向后上勾起；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视剑尖（图 3—20）。

(2)左挂剑：重心上升，右脚向左垫半步，左脚向左跨一步。体向左转180度，两腿交叉，重心下降成左高蛇盘步。跨步转体的同时，右手握剑与左手剑指一齐使剑向前上、向下划弧，经左腿

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

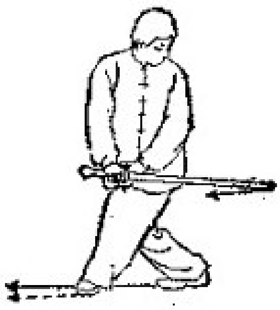


图3—17

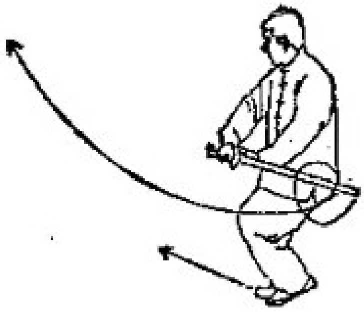


图3—18

3—18）。

紧接上动，体向右转45度，面向西北方。体转同时，右腿向右前方上一大步，脚尖内扣，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直，脚尖微向内扣成右弓步。右手握剑，使剑在胯左侧逆时针摇一小圈后，向右上方弧形撩出，剑尖与肩平，略低于剑柄；左手剑指随之而动，靠在右小臂外侧，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图3—19）。

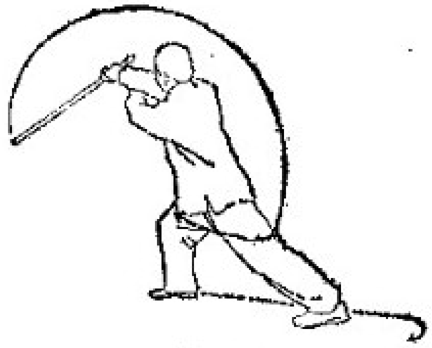


图3—19

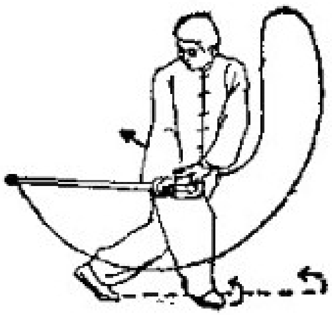
8.退步挂剑

（1）右勾剑：上势略停，右脚后退一步，以右脚跟、左脚掌为轴，体向右转180度，两腿交叉，重心下降成右高蛇盘步。体转同时，右手全握剑，以剑尖领先向后上、向下划弧，当剑贴进右腿外侧时，用朝向虎口一侧的剑刃再向下、向后上勾起；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视剑尖（图3—20）。

（2）左挂剑：重心上升，右脚向左垫半步，左脚向左跨一步。体向左转180度，两腿交叉，重心下降成左高蛇盘步。跨步转体的同时，右手握剑与左手剑指一齐使剑向前上、向下划弧，经左腿

外侧再用力向后上抄起，着力点在剑刃；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右前方，手心向下。目视左下方（图3—21）。

（3）独立步挂剑：上动不停，体向右转90度，重心后移落于右腿上，左腿屈膝提起成独立步。体转同时，右手螺握剑，使剑向前划弧，停于头顶上方，剑尖向前下，剑柄向右上；左手剑指随之而动，放至右胸前，指尖向上，手心向右。目视前方（图3—22）。


图3—20

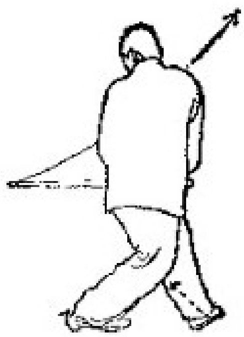

图3—21


图3—22

9.进步托剑

（1）右挂剑：左脚向左前落步，脚尖外展，体向左转45度；右脚向左前方上一步。同时，右手螺握剑，使剑尖向上、向下，再向上划弧，停于头上方；左臂前伸，左手剑指扶在右手腕上。指尖向右，手心向前下。目视前方（图3—23）。

紧接上动，右脚向前垫半步，脚尖外展，体向右后转，重心下降，两腿交叉成右高蛇盘步。体转同时，右手压握剑与左手剑指一齐使剑向前下，经右腿外侧，再向后上抄起。目视剑尖（图3—24）。

(2) 左弓步托剑：上动略停，体向左转90度，面向东北方，左脚向前上一大步，脚尖微向内扣，屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。右手钳握剑臂外旋，使剑向下、向左上方弧形斜撩，剑尖与肩平，略低于剑柄；同时，左手剑指向上划弧，屈肘上架，横放于头顶上，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图 3 —25）。

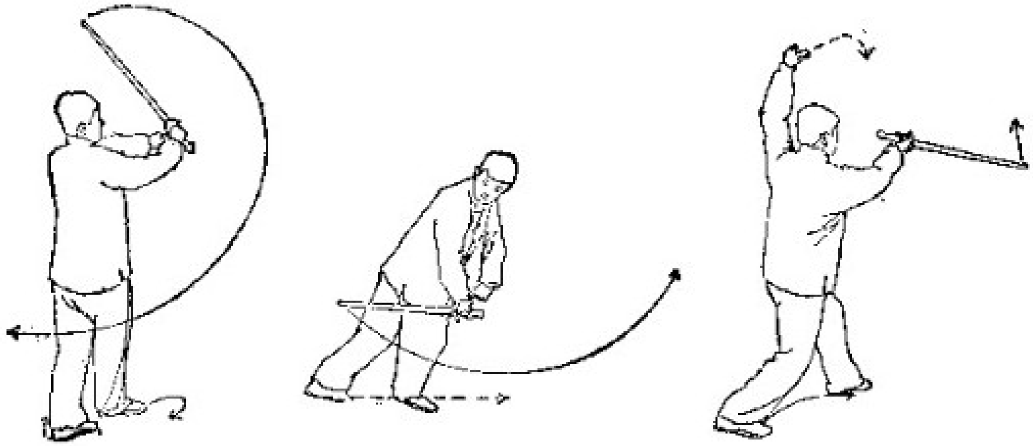


图3—23　　图3—24　　图3—25

10.进步剪腕剑

(1) 上钻剑：上动略停，体向右转45度，面向东方。体转同时，右脚向前上一步，停于左脚内侧，右脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝稍蹲，重心落于左脚上成右丁步。同时，右手握剑，将剑拉至右胯前，剑尖向前上方，与肩同高；左手剑指随之而动，仍屈肘横架于头顶上，指尖向右，手心向上。目视前方（图 3 —26）。

上动不停，右脚尖外撇向前蹬出，左腿稍弯曲支撑。蹬腿同时，右手螺握剑，使剑向前上方立剑钻出，直臂停于体前，剑尖稍高于头顶；同时，左手剑指向前下划弧，扶在右手腕上一齐向前，指尖向右，手心向下。目视剑尖（图 3 —27）。

(2) 龙形步劈剑：紧接上动，右脚向前下横踩落地；左脚在

后，脚跟提起，上体略向前俯，左膝抵住右膝关节后面，成右龙形步。同时，右手握剑随身体下蹲向前下劈；左手剑指扶在右手腕上，随之一齐向前下，指尖向右前，手心向下。目视剑尖（图3—28）。

（3）右四六步剪腕剑：上动略停，重心上升，体向右转45度，面向东南方。体转同时，右脚向右前方上半步，左脚跟进半步成右四六步。同时，右手握剑，小臂内旋，使剑向右平斩，剑尖与肩同高；左手剑指随之而动，靠在右小臂外侧，指尖向右上，手心向右下。目视剑尖（图3—29）。

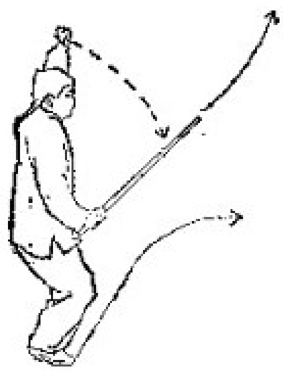


图3—26



图3—27

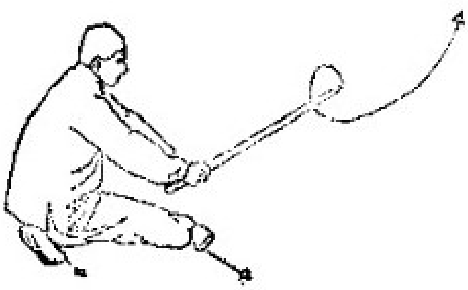


图3—28

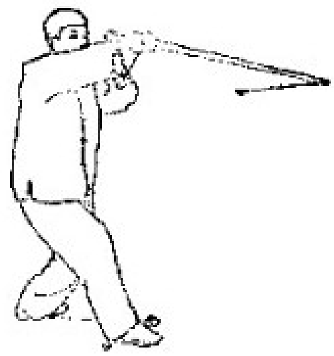


图3—29

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

11.进步崩剑

（1）左丁步抱剑：上势略停，身体左转45度，面向东方。体转同时，右脚跟稍外展，左脚上前一步停于右脚内侧，左脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝半蹲，重心落于右脚成左丁步。同时，右手压握剑臂外旋，将剑拉至左胯前，剑尖与胸平；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视前方（图3—30）。

（2）左四六步崩剑：上动不停，左脚向前上一步，脚尖内扣，膝部微屈；同时，右脚跟进半步，右腿屈膝半蹲，脚尖外展45度成左四六步。进步同时，右手全握剑与左手剑指一齐，使剑尖向下、向左上摇动，向前崩出，力达剑尖，与肩同高。目视剑尖（图3—31）。

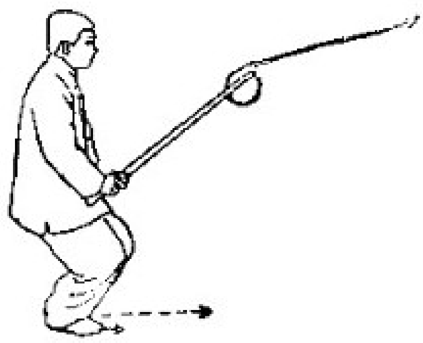


图3—30

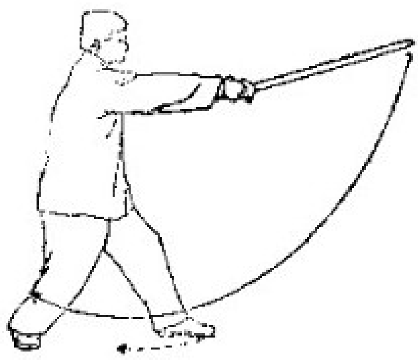


图3—31

12.〔附〕转身剑

（1）扣步提剑：体向右转135度，右脚不动，左脚内扣，两膝相抱，屈膝稍蹲成扣步。体转同时，右手握剑与左手剑指一齐，使剑向后下撩出，剑尖向下，停于右小腿外侧，右手心向右前方；左手剑指扶在右手腕上随之而动，指尖向前上方，手心向前下。目视右前方（图3—32）。

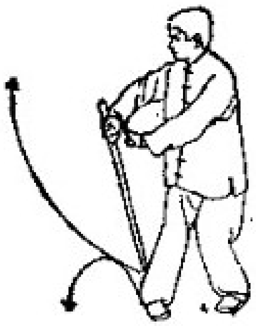


图3—32

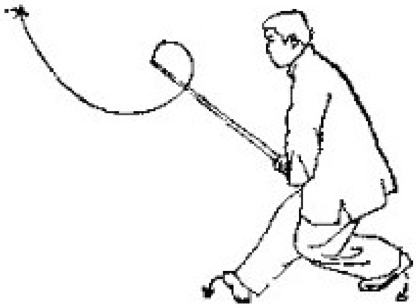


图3—33

(2) 龙形步抱剑：上动不停，体向右转45度，面向西方。体转同时，右脚离地脚尖外撇，随即向前下横踩落地；左脚也随之跟进半步，屈膝下蹲成右龙形步。同时，右臂外旋，右手压握剑，将剑拉至腹前，剑尖向前上方，与肩同高；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视前方（图3—33）。

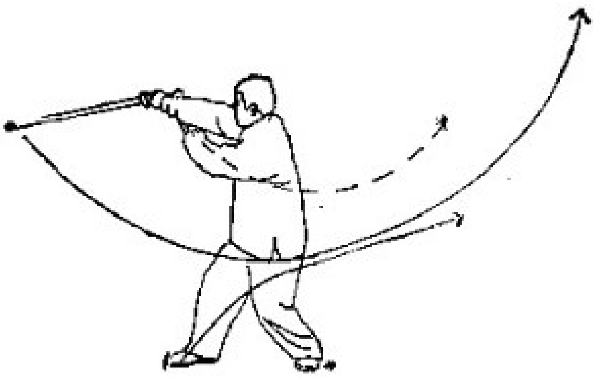


图3—34

(3) 右四六步撩剑：紧接上动，重心上升，右脚尖内扣，左脚跟落地成右四六步。体微向右转，体转同时，右臂内旋，右手握剑与左手剑指一齐使剑向右上方斜撩，剑尖与肩平，略低于剑柄；左手剑指随之而动，靠在右小臂外侧，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图3—34）。

注：以上是连环剑单行的动作说明，如果练回原来起势的位置，仍是垫前脚（右脚）、进左步、右崩剑等，动作相同，惟方向相反。

13. 收势

（1）回身剪腕剑：返回原来起势的位置后，体向左转180度，面向东方。体转同时，右脚尖外撇向前蹬出，左腿稍弯曲支撑。蹬腿同时，右手螺握剑，使剑向前上方立剑钻出，直臂停于体前，剑尖稍高于头顶；同时，左手剑指向前下划弧，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视剑尖（3—35）。

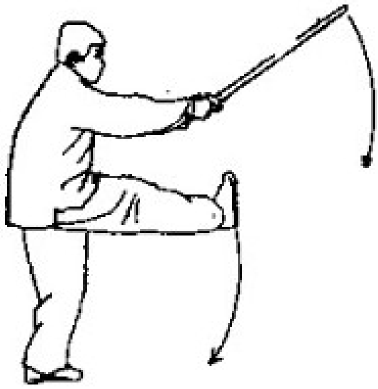


图3—35

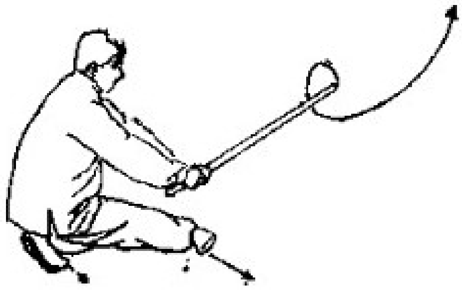


图3—36

紧接上动，右脚向前下横踩落地；左脚在后，脚跟提起，上体略向前俯，左膝抵住右膝关节后面成右龙形步。同时，右手握剑随身体下蹲向前下劈；左手剑指扶在右手腕上，随之一齐向前下，指尖向右前，手心向下。目视剑尖（图3—36）。

上动略停，重心上升，体向右转45度，面向东南方。体转同时，右脚向右前方上半步，左脚跟进半步成右四六步。同时，右手握剑小臂内旋，使剑向右平斩，剑尖与肩同高；左手剑指随之而动，靠在右小臂外侧，指尖向右上，手心向右下。目视剑尖（图3—37）。

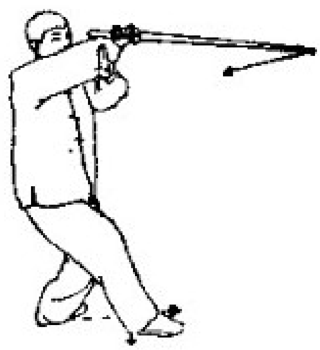


图3—37

（2）进步崩剑：上势略停，身体左转45度，面向东方。体左转同时，右脚跟稍外展，左脚上前一步停于右脚内侧，左脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝下蹲，重心落于右脚上成左丁步。同时，右臂外旋，右手压握剑臂外旋将剑拉至左胯前，剑尖与胸平；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视前方（图3—38）。

上动不停，左脚向前上一步，脚尖内扣，膝部微屈；同时，右脚跟进半步，右腿屈膝半蹲，脚尖外展45度成左四六步。进步同时，右手全握剑与左手剑指一齐，使剑尖向下、向左上摇动，向前崩出，力达剑尖，与肩同高。目视剑尖（图3—39）。

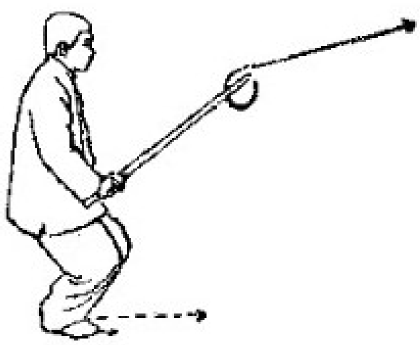


图3—38

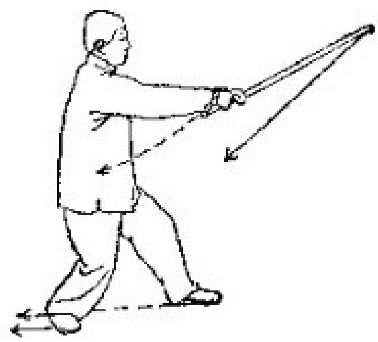


图3—39

（3）撤步横剑：身体方向不变，右脚撤回半步，全脚着地；左脚随之拉回，停于右脚内侧，左脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝半蹲，重心落于右脚成左丁步。同时，右手压握剑将剑拉至右胯前，剑尖向前，略高于剑柄；左手剑指扶在右腕上，随之一齐向下，指尖向右，手心向下。目视前方（图3—40）。

紧接上动，体向左转180度，面向西方。左脚向前上一步，右脚跟进半步成左弓步。同时，右手握剑，使剑经左上，右臂内旋再向右横斩，剑尖与肩同高，略低于剑柄；左手剑指随之而动，靠在右小臂外侧，指尖向右上，手心向右下。目视剑尖（图3—41）。

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

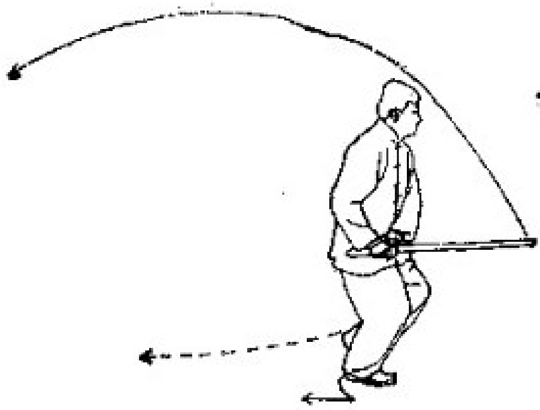


图3—40

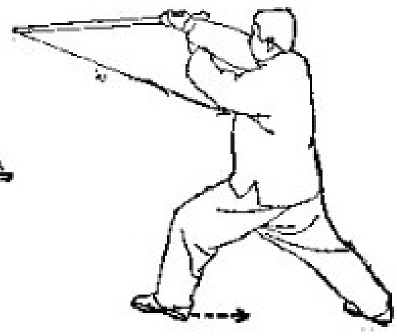


图3—41

（4）收势剑：上动略停，重心后移，右腿屈膝半蹲，左脚微向后移动成左四六步。右臂外旋，右手压握剑与左手剑指一齐将剑拉至右胯前，剑尖与胸同高；左手剑指扶在右腕上，指尖向右，手心向下，目视前方（图3—42）。

上动不停，身体向左微转，左脚收回与右脚并拢，两腿伸直。转体同时，右手握剑，使剑向下、向上，再向下绕环收至胯右侧，剑尖向前，略高于剑柄。与此同时，左手剑指向下、向上绕环停于胯左侧。眼平舌卷，气沉丹田（图3—43）

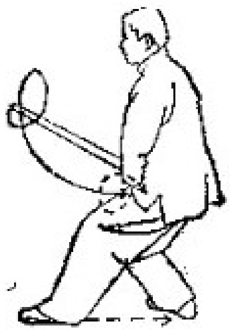


图3—42

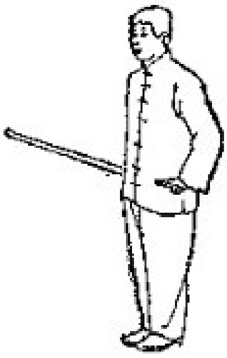


图3—43

四、十二形剑

十二形剑是取龙腾跃、虎扑羊、猴殿山、马疾蹄、鼍浮水、鸡食米、鹞入林、燕抄水、蛇拨草、鲐竖尾、鹰捉、熊拿之精意编成的剑法，习之可延年益寿，遇敌能出奇制胜。

十二形剑的动作，均是双手握剑的单段剑法，每势均分左右，可以反复循环练习。练习时间长短，可根据体质强弱、年龄大小来确定。练至熟化时，可将十二形剑合练成大连环剑，妙用无穷也。

（一）动作名称

龙形剑

1.预备势　　2.龙形左起落剑

3.龙形右起落剑　　4.左崩剑

5.跳步劈剑　　6.回身劈剑

7.龙形左起落剑　　8.龙形右起落剑

9.左崩剑　　10.跳步劈剑

11.回身劈剑　　12.收势

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

虎 形 剑

1.预备势
2.虎形左扑剑
3.虎形右扑剑
4.回身虎托剑
5.虎形左扑剑
6.虎形右扑剑
7.回身虎托剑
8.收势

猴 形 剑

1.预备势
2.猴形左起右落剑
3.猴形右起左落剑
4.回身抹剑
5.猴形左起右落剑
6.猴形右起左落剑
7.回身抹剑
8.收势

马 形 剑

1.预备势
2.马形右势剑
3.马形左势剑
4.回身钻剑
5.马形右势剑
6.马形左势剑
7.回身钻剑
8.收势

鼍 形 剑

1.预备势
2.鼍龙左势剑
3.鼍龙右势剑
4.回身片剑
5.鼍龙左势剑
6.鼍龙右势剑
7.回身片剑
8.收势

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

鸡 形 剑

1.预备势　　2.金鸡独立剑
3.金鸡食米剑　　4.金鸡抖翎剑
5.金鸡上架剑　　6.金鸡报晓剑
7.转身抖翎剑　　8.金鸡独立剑
9.金鸡食米剑　　10.金鸡抖翎剑
11.金鸡上架剑　　12.金鸡报晓剑
13.转身抖翎剑　　14.收势

鹞 形 剑

1.预备势　　2.鹞子入林剑
3.鹞子钻天剑　　4.鹞子翻身剑
5.鹞子入林剑　　6.鹞子钻天剑
7.鹞子翻身剑　　8.收势

燕 形 剑

1.预备势　　2.燕抄水左剑
3.燕抄水右剑　　4.金鸡食米剑
5.回身刺剑　　6.燕抄水左剑
7.燕抄水右剑　　8.金鸡食米剑
9.回身刺剑　　10.收势

蛇 形 剑

1.预备势　　2.蛇盘剑
3.蛇拨草剑　　4.白蛇吐信剑

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

5.回身刺剑　　6.蛇盘剑
7.蛇拨草剑　　8.白蛇吐信剑
9.回身刺剑　　10.收势

骀　形　剑

1.预备势　　2.骀形左剑
3.骀形右剑　　4.回身刺剑
5.骀形左剑　　6.骀形右剑
7.回身刺剑　　8.收势

鹰形、熊形剑

1.预备势　　2.鹰形左落剑
3.熊形起剑　　4.鹰形右落剑
5.熊形起剑　　6.回身劈剑
7.鹰形左落剑　　8.熊形起剑
9.鹰形右落剑　　10.熊形起剑
11.回身劈剑　　12.收势

(二)动 作 说 明

龙　形　剑

1.预备势

(1) 面向东南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图

4－1）。

（2）四六步压劈剑：上势不动，调整两次呼吸后，体向左转45度，面向东方。左脚向左前方上一步，右脚不动，屈膝半蹲成左四六步。转体同时，右手全握剑，使剑尖向下，经右腿外侧向后上，再向前直臂弧形下劈，停于胯右侧，剑尖向前，高于剑柄；左手剑指随之而动，向下经左腿外侧向后上，再向前弧形绕环，抓握在剑柄上（左手在右手后），虎口紧贴右手成双手握剑。目视前方（图4－2）。

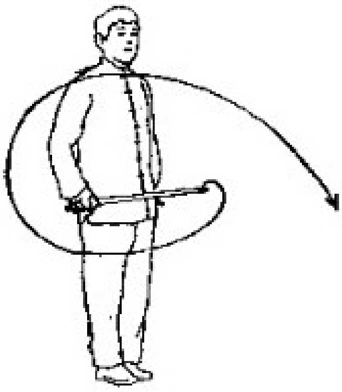


图4—1

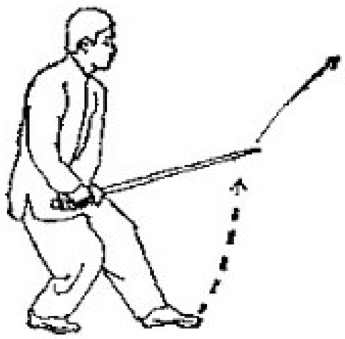


图4—2

2.龙形左起落剑

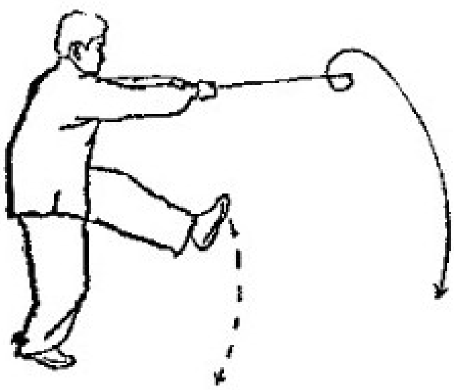


图4—3

（1）龙形左起剑：上动略停，体微向左转，右腿支撑，重心落于右腿上，身体微向前倾成左独立势；左脚尖外展向前蹬出。体转同时，双手握剑，右臂外旋，使剑向前平剑刺出，剑尖与喉同高，稍高于剑柄。目视前方（图4－3）。

（2）龙形左落剑：上动不停，左脚向前横踩落地，脚尖外展；

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

右脚在后，脚跟离地；身体略向前俯成左龙形步。上步同时，双手握剑，右臂内旋，使剑向右下、向上摇动，立剑向前下劈，剑尖与膝同高，稍高于剑柄。目视剑尖（图4—4）。

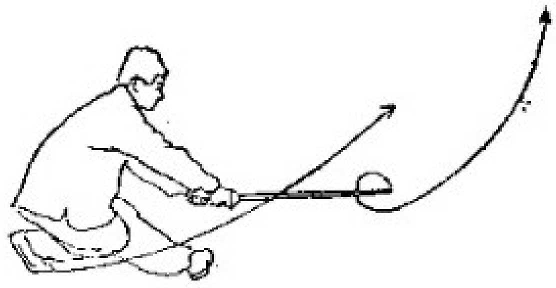


图4—4

3.龙形右起落剑

（1）龙形右起剑：上动略停，两脚同时蹬地，身体向上跃起，两脚在空中换成右前左后的交叉步。双手握剑，右臂外旋，使剑向前平剑刺出，剑尖与眼同高，稍高于剑柄。目视剑尖（图4—5）。

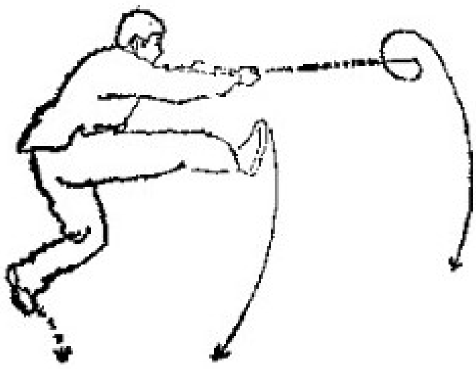


图4—5

（2）龙形右落剑：紧接上动，两脚下落，右脚在前，脚尖外展；左脚在后，脚跟离地，身体略向前俯成右龙形步。与此同时，双手握剑，右臂内旋，使剑向左下、向上摇动，向前立剑下劈，剑尖与膝同高，稍高于剑柄。目视前下（图4—6）。

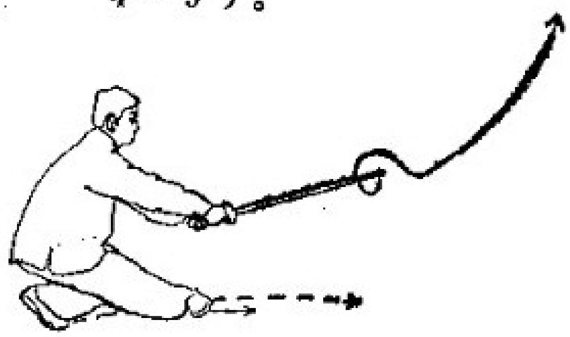


图4—6

4.左崩剑

上势方向不变，左脚向前上一步，右脚跟进半步，屈膝半蹲

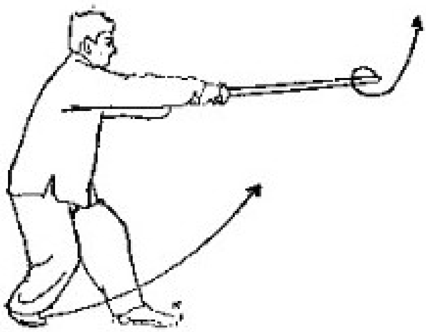


图4—7

成左四六步。上步同时，双手握剑，使剑向下、向左上摇动，再向前崩出，力达剑尖，与肩同高。目视前方（图 4 — 7 ）。

5.跳步劈剑

（1） 右独立步钻剑：上动不停，体微向左转，重心前移落于左腿上；右脚尖外展向前蹬出，身体微前倾成右独立势。同时，双手握剑，右臂外旋使剑向前平剑刺出，剑尖与喉同高，稍高于剑柄。目视前方（图 4 — 8 ）。

（2） 跳步劈剑：紧接上动，左脚向前纵跳一步，右脚跟向前下踩，脚尖外展落地成右龙形步。同时，双手握剑，右臂内旋，使剑向左下、向上再向前下劈，剑尖与膝同高，稍高于剑柄。目视剑尖（图 4 — 9 ）。

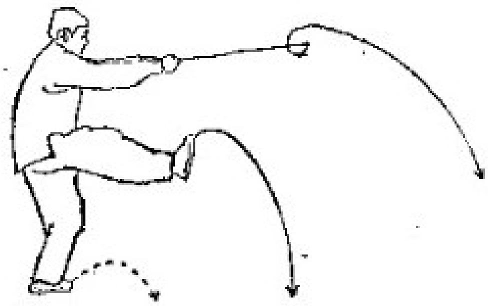


图4—8

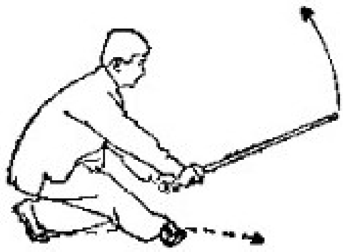


图4—9

6.回身劈剑

（1） 扣步抱剑：上动略停，左脚向右脚前上一步，体向右转90度，脚尖内扣，两膝相抱，重心落于两腿之间成扣步。扣步同时，双手握剑，将剑拉回斜停于左肩前，剑尖向左上，剑柄与腹同高。目视剑尖（图 4 —10 ）。

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

(2) 蹬踩劈剑：上动不停，身体继续右转90度，右脚向前蹬出后脚尖外展，横踩落地；重心下降，左脚跟提起成右龙形步。与此同时，双手握剑，使剑经头顶向前下劈，力达剑刃，剑尖向前，与膝同高，稍高于剑柄。目视前下（图 4 —11）。

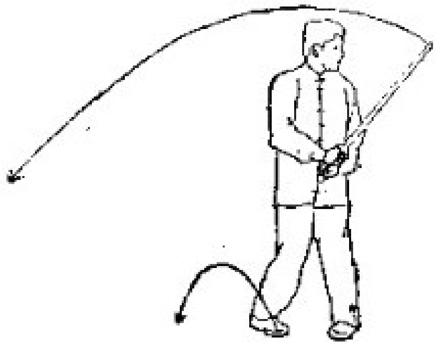


图4—10

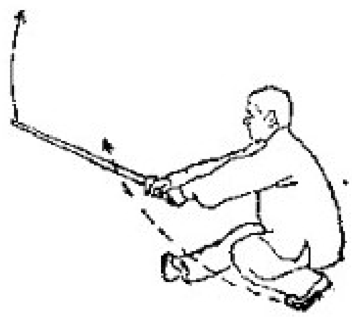


图4—11

7. 龙形左起落剑

动作方法与 2 完全相同，惟方向相反。

8. 龙形右起落剑

动作方法与 3 完全相同，惟方向相反。

9. 左崩剑

动作方法与 4 完全相同，惟方向相反。

10. 跳步劈剑

动作方法与 5 完全相同，惟方向相反。

11. 回身劈剑

动作方法与 6 完全相同，惟方向相反。

12. 收势

龙形剑往返练到原来预备势的位置时，回身劈剑后做收势。

上动略停，重心后移，右腿屈膝半蹲；左脚向后移动成左四六步。双手握剑，将剑拉回，停于右胯前，剑尖向前上方与肩同高。目视前方（图 4 —12）。

上动不停，身体微向右转，左脚收回与右脚并拢，两腿伸直。体转同时，右手握剑，使剑向右下、向上，再向下绕环收至胯右侧，剑尖向前，略高于剑柄。同时，左手剑指向左下、向上，再向下绕环停于胯左侧，指尖向前，手心向下。眼平舌卷，气沉丹田（图 4—13）。

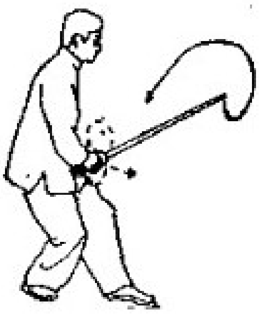


图4—12

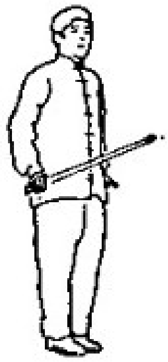


图4—13

虎 形 剑

1.预备势

(1) 面向东南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图 4—14）。

(2) 四六步压劈剑：上势不动，调整两次呼吸后，体向左转45度，面向东方。左脚向左前方上一步，右脚不动，屈膝半蹲成左四六步。转体同时，右手全握剑，使剑尖向下，经右腿外侧向后上，再向前直臂弧形下劈，停于胯右侧，剑尖向前，高于剑柄；左手剑指随之而动，向下经左腿外侧向后上，再向前弧形绕环，抓握在剑柄上（左手在右手后），虎口紧贴右手成双手握剑。目视前方（图 4—15）。

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

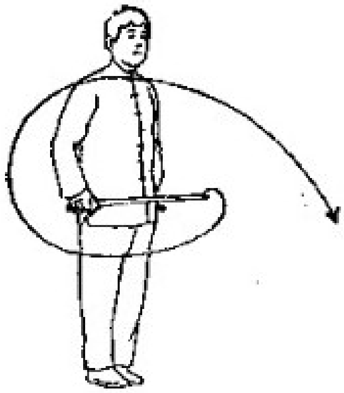


图4—14

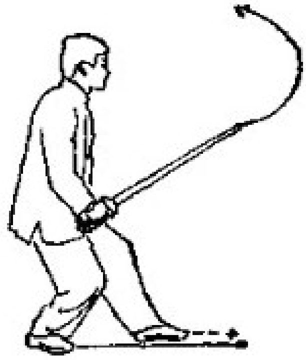


图4—15

2.虎形左扑剑

(1) 并步上挑剑：上动略停，右脚向前上一步屈膝半蹲；左脚跟进并放在右脚脚内侧，重心落于右脚成左并步。同时，双手握剑屈肘坐腕，使剑尖向上划弧上挑至头前上方，剑尖向后上方，剑柄同心平。目视剑刃（图 4 —16）。

(2) 左扑剑：上动不停，体向左转45度，面向东北方，左脚向左前方上一大步；右脚跟进半步，屈膝半蹲成左四六步。进步同时，双手握剑，使剑立剑猛向前下劈。剑尖向前，略高于剑柄与心同高。目视剑尖（图 4 —17）。

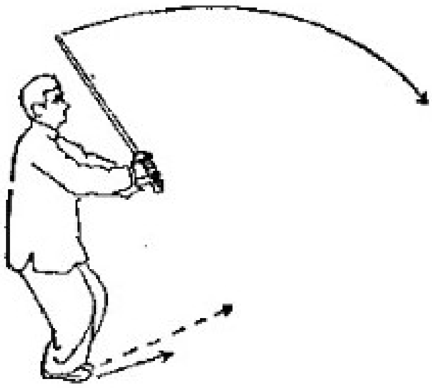


图4—16

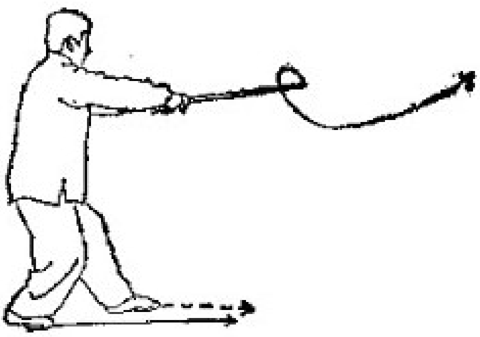


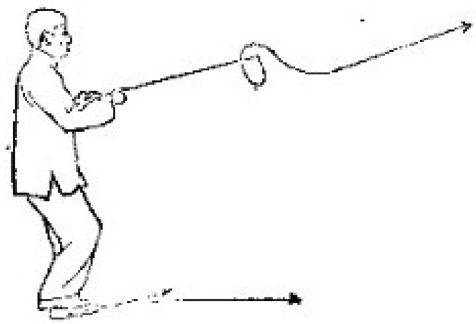
图4—17

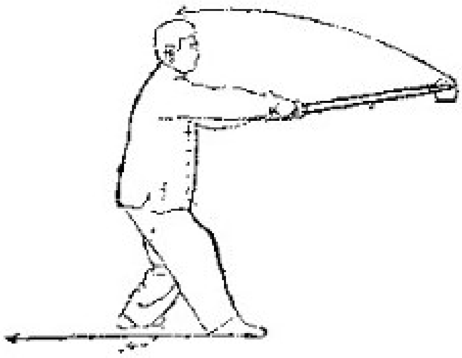
3.虎形右扑剑

(1) 右并步捧剑：上动略停，左脚向前上一步屈膝半蹲，右

脚跟进并放在左脚内侧，重心落于左脚成右并步。上步同时，双手握剑，右臂外旋，使剑平剑停于胸前。目视前方（图4—18）。

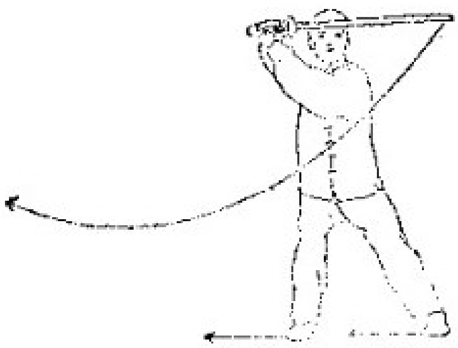
（2）右扑剑：上动不停，体向右转90度，面向东南方，右脚向右前方上一大步；左脚跟进半步，屈膝半蹲成右四六步。进步同时，双手握剑，使剑向下、向右上摇动，再立剑向前崩出，力达剑尖，与肩同高。目视剑尖（图4—19）。

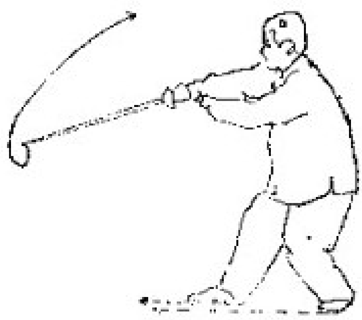

图4—18


图4—19

4.回身虎托剑

（1）回身格剑：上动略停，右脚向后退一步，左脚也随之后撤，体向右转90度，两脚均横，重心为左四右六。体转同时，双手握剑，右臂内旋，使剑向左下、右上逆时针摇动，再立剑向右上抽割，横于头前方。目视左前方（图4—20）。


图4—20


图4—21

(2) 虎托剑：上动不停，身体继续右转90度，共转180度。右脚向右前方上一大步；左脚随之跟进，屈膝半蹲成右四六步。进步同时，双手握剑，右臂内旋，使小指一侧的剑刃向下、向右前反撩。剑尖与裆部同高，低于剑柄。目视剑尖（图 4 —21）。

5.虎形左扑剑

动作方法与 2 完全相同，惟方向相反。

6.虎形右扑剑

动作方法与 3 完全相同，惟方向相反。

7.回身虎托剑

动作方法与 4 完全相同，惟方向相反。

8.收势

虎形剑往返练到原来预备势的位置时，回身虎托剑后做收势。

上动略停，重心后移，右腿屈膝半蹲；左脚微向后移动成左四六步。双手握剑，将剑拉回，停于右胯前，剑尖向前上方与肩同高。目视前方（图 4 —22）。

上动不停，身体微向右转，左脚收回与右脚并拢，两腿伸直。体转同时，右手握剑，使剑向右下、向上，再向下绕环收至胯右侧，剑尖向前，略高于剑柄。同时，左手剑指向左下、向上，再向下绕环停于胯左侧。指尖向前，手心向下。眼平舌卷，气沉丹田（图 4 —23）。

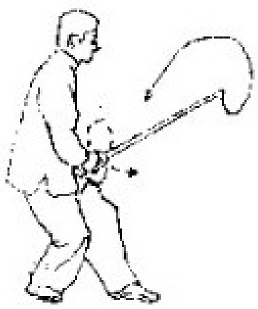


图4—22

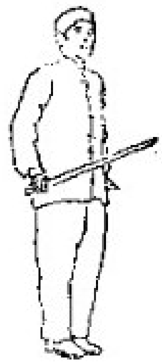


图4—23

猴 形 剑

1.预备势

（1）面向东南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图4—24）。

（2）四六步压劈剑：上势不动，调整两次呼吸后，体向左转45度，面向东方。左脚向左前方上一步；右脚不动，屈膝半蹲成左四六步。体转同时，右手全握剑，使剑尖向下，经右腿外侧向后上，再向前直臂弧形下劈，停于胯右侧，剑尖向前，高于剑柄；左手剑指随之而动，向下经左腿外侧向后上，再向前弧形绕环，抓握在剑柄上（左手在右手后），虎口紧贴右手成双手握剑。目视前方（图4—25）。

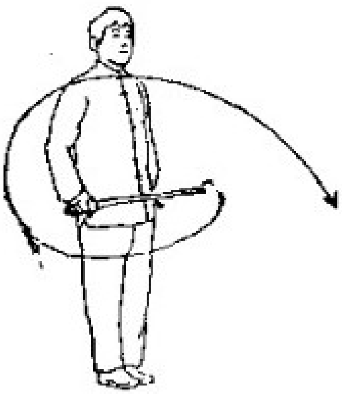


图4—24

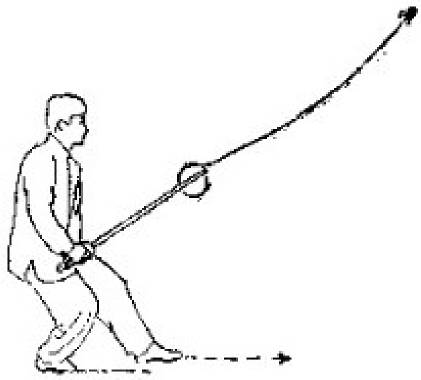


图4—25

2.猴形左起右落剑

（1）左起剑：上动略停，左脚向前进一步；右脚跟进半步，屈膝半蹲成左四六步。进步同时，双手握剑，右臂外旋，使剑由右向下、向左，再向上顺时针绕环，平剑向前钻出，剑尖高于头

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

顶，剑柄与肩平。目视前上方（图 4—26）。

（2）右落剑：上动不停，右脚向前上一大步，左脚跟进半步，屈膝半蹲成右四六步。进步同时，双手握剑，右臂内旋使剑由左向下向右，再向上逆时针绕环，立剑向前下劈。剑尖向前，与肩同高，略高于剑柄。目视剑尖（图 4—27）。

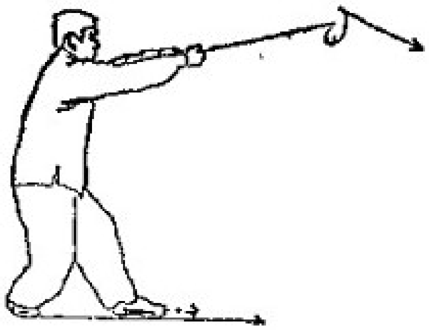


图4—26

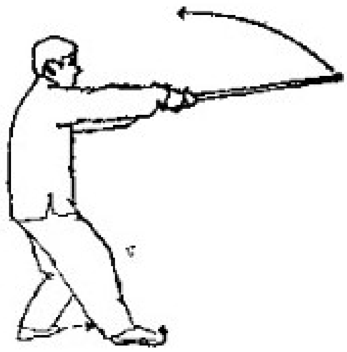


图4—27

3.猴形右起左落剑

（1）左丁步抱剑：上势略停，体微向左转。体转同时，右脚跟稍外展；左脚上前一步停于右脚内侧，左脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝半蹲，重心落于右脚成左丁步。上步同时，双手握剑，屈肘坐腕使剑尖回崩，剑尖向上，与地面垂直，双手握剑柄停于右胯外前侧。目视前方（图 4—28）。

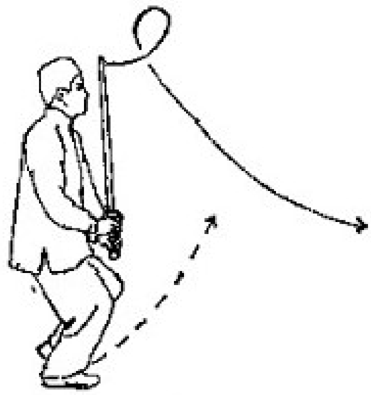


图4—28

（2）蹬腿撩剑：紧接上动，左脚抬起，脚尖向上以脚跟用力向前蹬出。蹬腿同时，双手握剑右臂内旋，用小指一侧的剑刃，使剑向右、向上、向左，再向前下反撩。剑尖斜指地面，与胯同高，低于剑柄。目视前下（图 4—29）。

（3）左落剑：上动不停，左脚向前蹬出后下落，全脚着地，脚尖内扣；右脚跟进一步，屈膝半蹲成左四六步。落步同时，双手握剑，右臂微外旋，使剑向左后、向上，再向前立剑下劈，剑尖向前，与心同高。目视剑尖（图 4—30）。

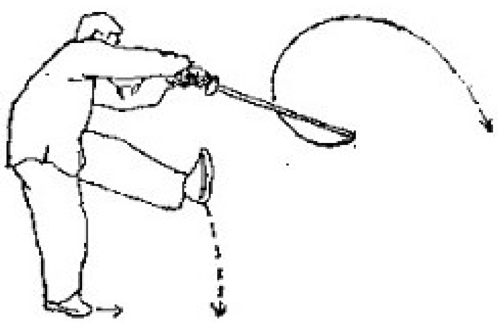


图4—29

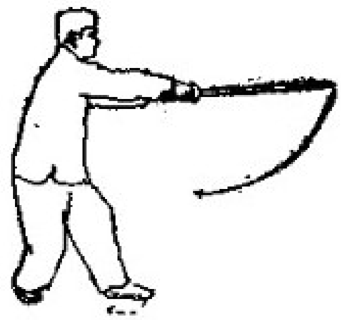


图4—30

4.回身抹剑

（1）回身横抹：上动略停，以左脚跟、右脚掌为轴，身体速向右转90度。双手握剑，随身体转动向右横抹。着力点由剑刃后端向前移动，剑尖向左，剑刃向前，与腹同高。目随剑行（图 4—31）。

（2）右落剑：上动不停，身体继续向右转90度，共180度，右脚向前上一大步；左脚跟进半步，屈膝半蹲成右四六步。进步同时，双手握剑右臂内旋，使剑由左向下、再向右上逆时针绕

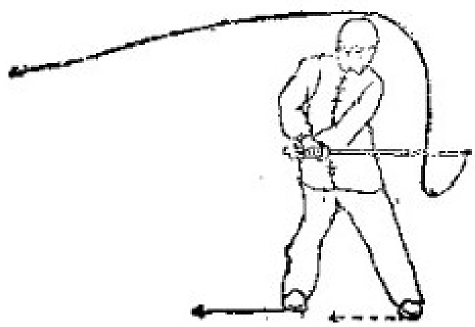


图4—31

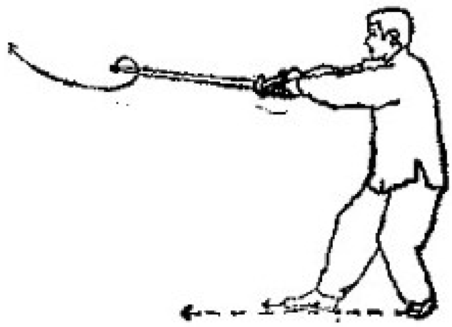


图4—32

环，立剑向前下劈。剑尖向前，与心同高，略高于剑柄。目视剑尖（图 4—32）。

5.猴形左起右落剑

动作方法与 2 完全相同，惟方向相反。

6.猴形右起左落剑

动作方法与 3 完全相同，惟方向相反。

7.回身抹剑

动作方法与 4 完全相同，惟方向相反。

8.收势

猴形剑往返练到原来预备势的位置时，回身抹剑后做收势。

上动略停，重心后移，右腿屈膝半蹲；左脚微向后移动成左四六步。双手握剑，将剑拉回，停于右胯前，剑尖向前上方与肩同高。目视前方（图 4—33）。

上动不停，身体微向右转，左脚收回与右脚并拢，两腿伸直。体转同时，右手握剑，使剑向右下、向上，再向下绕环收至胯右侧，剑尖向前，略高于剑柄。同时，左手剑指向左下、向上，再向下绕环停于胯左侧，指尖向前，手心向下。眼平舌卷，气沉丹田（图 4—34）。

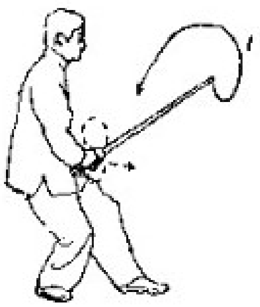


图4—33

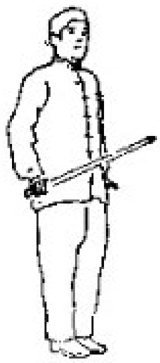


图4—34

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

马　形　剑

1.预备势

（1）面向东南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图4—35）。

（2）四六步压劈剑：上势不动，调整两次呼吸后，体向左转45度，面向东方。左脚向左前方上一步；右脚不动，屈膝半蹲成左四六步。转体同时，右手全握剑，使剑尖向下，经右腿外侧向后上，再向前直臂弧形下劈，停于胯右侧，剑尖向前，高于剑柄；左手剑指随之而动，向下经左腿外侧向后上，再向前弧形绕环，抓握在剑柄上（左手在右手后），虎口紧贴右手成双手握剑。目视前方（图4—36）。

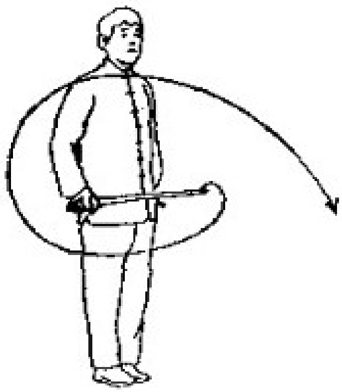


图4—35

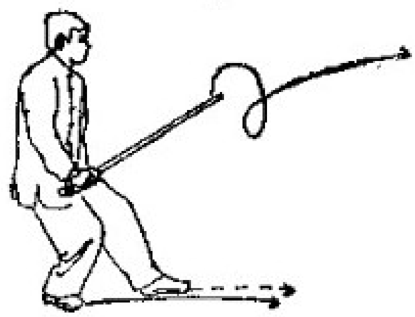


图4—36

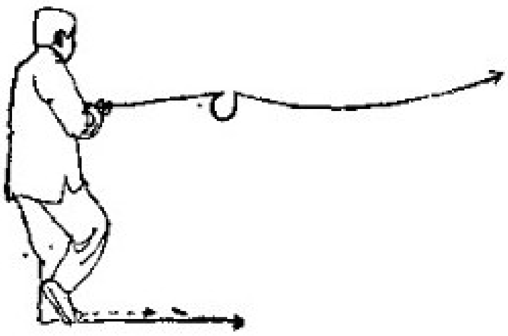
2.马形右势剑

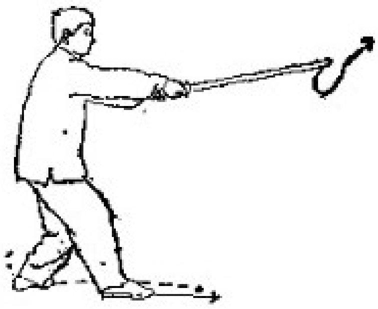
（1）右丁步捧剑：上动略停，左脚向前上一步，屈膝半蹲；右脚随之跟进，贴于左脚内侧，脚尖点地成右丁步。进步同时，双手握剑，右臂外旋，使剑向左上，再向右下顺时针绕环。平

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

剑停于胸前。剑尖向前，与胸同高。目视前方（图 4—37）。

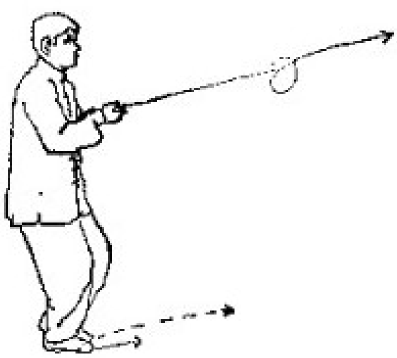
（2）马形右势剑：上动不停，体向右转45度，右脚向前迈一步；左脚随之跟进半步，屈膝半蹲成右四六步。同时，双手握剑，右臂微内旋，使剑向下、向右，再向上逆时针绕环，用小指一侧的剑刃向右前雉劐，着力点由剑刃最前端向后移。剑尖向左前方，停于胸前，与心同高。目视剑刃（图 4—38）。

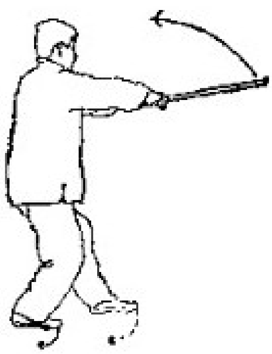

图4—37


图4—38

3.马形左势剑

（1）左并步捧剑：上动略停，右脚向前上一步，屈膝半蹲；左脚跟进半步，并放在右脚内侧，重心落于右脚成左并步。进步同时，双手握剑，右臂外旋，使剑向左下、向右，再向上逆时针绕环，屈肘平剑停于胸前。剑尖向前，与心同高。目视前方（图


图4—39


图4—40

4—39）。

（2）马形左势剑：上动不停，体向左转45度，左脚尽力向前迈一步；右脚随之跟进半步，屈膝半蹲成左四六步。同时，双手握剑，使剑向右下顺时针绕环，用小指一侧的剑刃向左前犍割。着力点由剑刃最前端向后移。剑尖向右前方，停于胸前，与心同高。目视剑刃（图4—40）。

4.回身钻剑

（1）扣步抱剑：上动略停，体向右转90度。脚尖内扣，两膝相抱，重心落于两腿之间成扣步。扣步同时，双手握剑，右臂微内旋，使剑停于左肩前，剑尖向左上。目视剑尖（图4—41）。

（2）四六步钻剑：上动不停，身体继续右转90度，共转180度。右脚向前上一大步；左脚随之跟进，屈膝半蹲成右四六步。上步同时，双手握剑，右臂微外旋，使剑向下、向前立剑钻出，力达剑尖。剑尖与眼同高，略高于剑柄。目视剑尖（图4—42）。

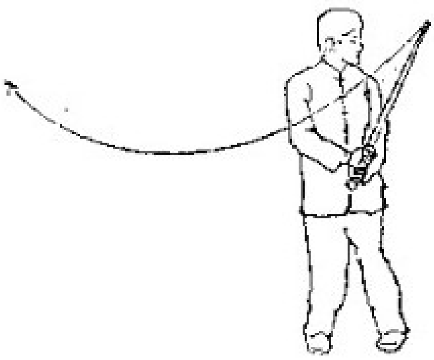


图4—41

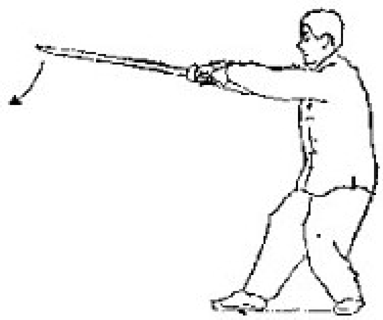


图4—42

5.马形右势剑

动作方法与2完全相同，惟方向相反。

6.马形左势剑

动作方法与3完全相同，惟方向相反。

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

7.回身钻剑

动作方法与4完全相同，惟方向相反。

8.收势

马形剑往返练到原来预备势的位置时，回身钻剑后做收势。

上动略停，重心后移，右腿屈膝半蹲，左脚微向后移动成左四六步。双手握剑，将剑拉回，停于右胯前，剑尖向前上方与肩同高。目视前方（图4—43）。

上动不停，身体微向右转，左脚收回与右脚并拢，两腿伸直。体转同时，右手握剑，使剑向右下、向上，再向下绕环收至胯右侧，剑尖向前，略高于剑柄。同时，左手剑指向左下、向上，再向下绕环停于胯左侧，指尖向前，手心向下。眼平舌卷，气沉丹田（图4—44）。

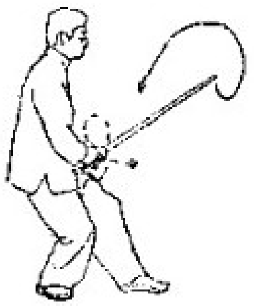


图4—43

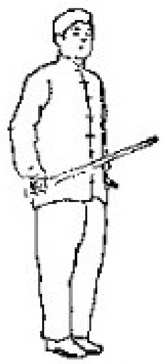


图4—44

鼍 形 剑

1.预备势

(1) 面向东南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图4—45）。

(2) 四六步压劈剑：上势不动，调整两次呼吸后，体向左转45度，面向东方。左脚向左前方上一步，右脚不动，屈膝半蹲成左四六步。转体同时，右手全握剑，使剑尖向下，经右腿外侧向后上，再向前直臂弧形下劈，停于胯右侧，剑尖向前，高于剑柄；左手剑指随之而动，向下经左腿外侧向后上，再向前弧形绕环，抓握在剑柄上（左手在右手后），虎口紧贴右手成双手握剑。目视前方（图4—46）。

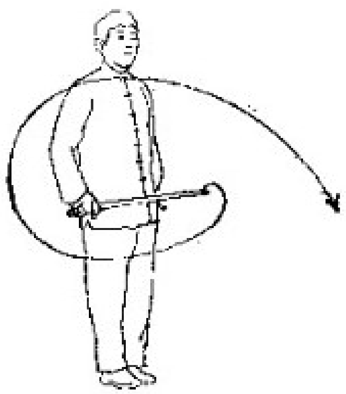


图4—45

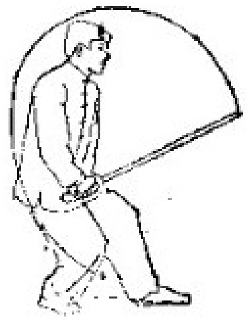


图4—46

2. 鼍龙左势剑

(1) 左丁步片剑：上动不停，体微右转，再向左微转身。体转同时，重心后移至右脚上；左脚拉回，脚跟掀起，脚尖里扣并虚点地面，贴于右脚内侧成左丁步。同时，双手握剑，右臂外旋，使剑向上、向后下，再向前，沿右侧肩头处绕一立圆停于体前，剑柄向上，略高于腹部，剑刃向前，剑尖向下与地面垂直。目随剑行（图4—47）。

(2) 鼍龙左势剑：上势不停，左脚向前迈一大步，全脚掌着地；右脚随之跟进，脚跟掀起，脚尖着地停于左脚内侧。上步同时，双手握剑，右臂内旋，使剑立剑向上、向后下，沿身体左侧肩头处绕一立圆，再向前上方弧形正撩。剑尖与心同高，低于剑

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

柄。目视剑尖（图 4—48）。

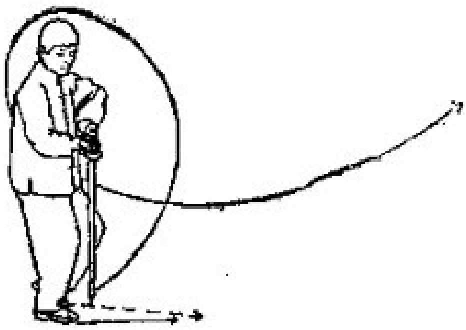


图4—47

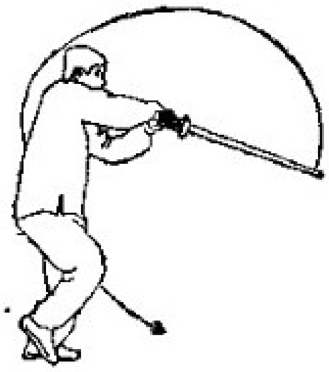


图4—48

3.翻龙右势剑

(1) 右丁步片剑：上动略停，步型不变，体微左转，再向右微转身。体转同时，双手握剑，使剑向上、向后下，再向前，沿左肩头处绕一立圆，剑尖向下停于体前，剑柄向上，略高于腹部，剑身与地面垂直。目随剑行（图 4—49）。

(3) 翻龙右势剑：上势不停，右脚向前迈一大步，屈膝半蹲，全脚掌着地；左脚随之跟进，脚跟掀起，脚尖着地停于右脚内侧。上步同时，双手握剑，右臂外旋，使剑立剑向上、向后下，沿身体右侧肩头处绕一立圆，再向前上方弧形反撩，剑尖向前与心同高，低于剑柄。目视剑尖（图 4—50）。

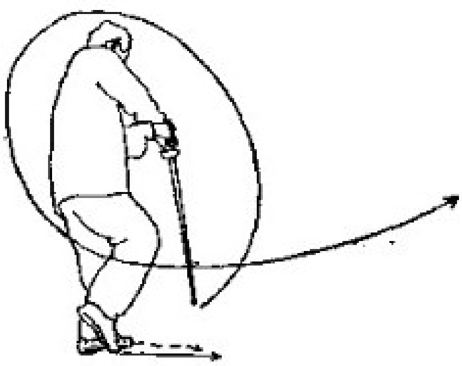


图4—49

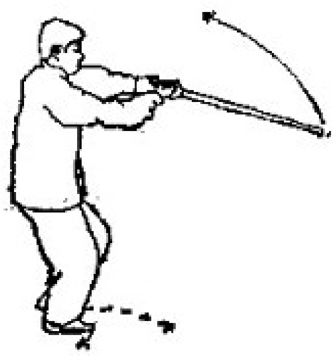


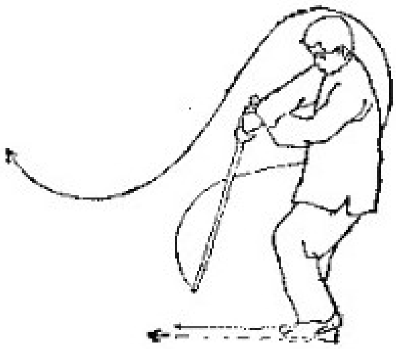
图4—50

4.回身片剑

(1) 扣步抱剑：上动略停，左脚向前上一步，脚尖内扣，体向右转90度，两膝相抱，重心落于两腿之间成扣步。扣步同时，双手握剑，将剑拉回斜停于左肩前，剑尖向左上，剑柄与腹同高。目视剑尖（图4—51）。

(2) 左丁步片剑：上动不停，体向右转90度，右脚向前垫半步屈膝半蹲；左脚随之跟进，脚跟掀起，脚尖里扣并虚点地面，贴于右脚内侧，成左丁步。垫步同时，双手握剑，右臂外旋，使剑向上、向后下，再向前，沿右侧肩头处绕一立圆停于体前，剑柄向上，略高于腹部，剑刃向前，剑尖向下与地面垂直。目随剑行，当剑停在体前时，目视前方（图4—52）。


图4—51


图4—52

5.鼍龙左势剑

动作方法与2完全相同，惟方向相反。

6.鼍龙右势剑

动作方法与3完全相同，惟方向相反。

7.回身片剑

动作方法与4完全相同，惟方向相反。

8.收势

鼍形剑往返练到原来预备势的位置时，回身片剑后做收势。

上动略停，重心后移，右腿屈膝半蹲，左脚微向后移动成左四六步。双手握剑，将剑拉回，停于右胯前，剑尖向前上方，与肩同高。目视前方（图 4—53）。

上动不停，身体微向右转，左脚收回与右脚并拢，两腿伸直。体转同时，右手握剑，使剑向右下、向上，再向下绕环收至胯右侧，剑尖向前，略高于剑柄。同时，左手剑指向左下、向上，再向下绕环停于胯左侧，指尖向前，手心向下。眼平舌卷，气沉丹田（图 4—54）。

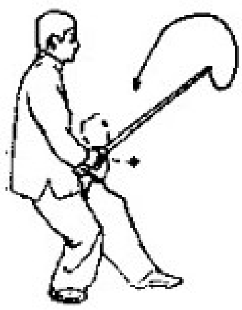


图4—53

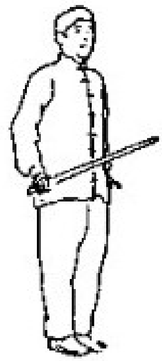


图4—54

鸡　形　剑

1.预备势

（1）面向东南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图 4—55）。

（2）四六步压劈剑：上势不动，调整两次呼吸后，体向左转45度，面向东方。左脚向左前方上一步，右脚不动，屈膝半蹲成左四六步。转体同时，右手全握剑，使剑尖向下，经右腿外侧向后上，再向前直臂弧形下劈，停于胯右侧，剑尖向前，高于剑柄；

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

左手剑指随之而动，向下经左腿外侧向后上，再向前弧形绕环，抓握在剑柄上（左手在右手后），虎口紧贴右手成双手握剑。目视前方（图 4—56）。

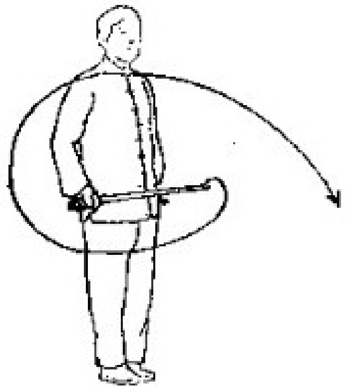


图4—55

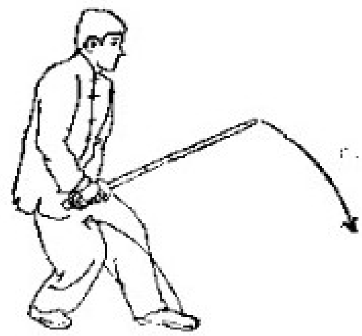


图4—56

2.金鸡独立剑

上动不停，重心后移，右腿伸直支撑；左腿屈膝提起，脚尖向下，脚面绷直成左独立步。提腿同时，双手握剑，沉肩坠肘，使剑立剑向前下刺，剑尖斜指地面，剑柄与腹同高。目视前下方（图 4—57）。

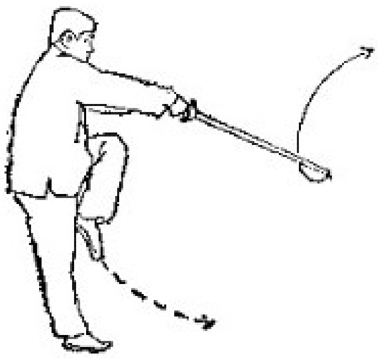


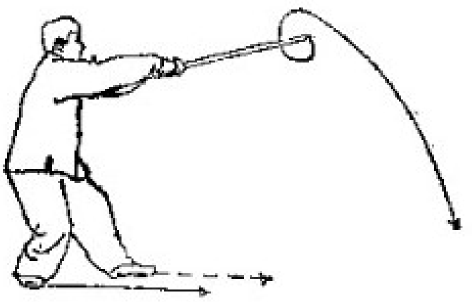
图4—57

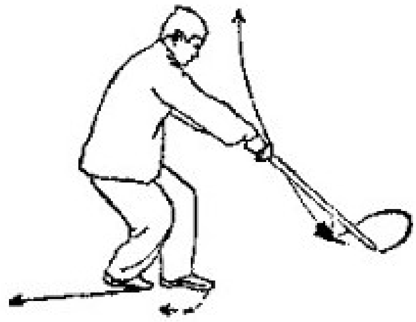
3.金鸡食米剑

（1）前穿剑：上动略停，左脚向前方落步；右腿屈膝半蹲成左四六步。同时，双手握剑，右臂外旋使剑向下、向上摇动后，立剑前穿，力达剑尖。剑尖与眼平，略高于剑柄。目视剑尖（图 4—58）。

（2）金鸡食米剑：紧接上动，左脚前进一大步；右脚随之跟进，停在左脚跟处，身体略向下蹲。进步同时，双手握剑，右臂

内旋，使剑向右下、左上顺时针绕环，再立剑向前下方刺出，力达剑尖。剑尖低于膝，剑柄与腹同高。目视剑尖（图 4—59）。

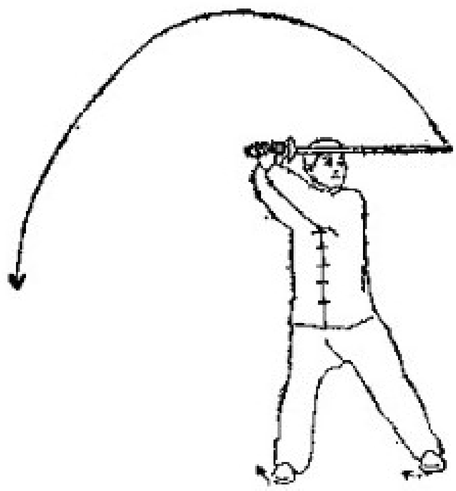

图4—58

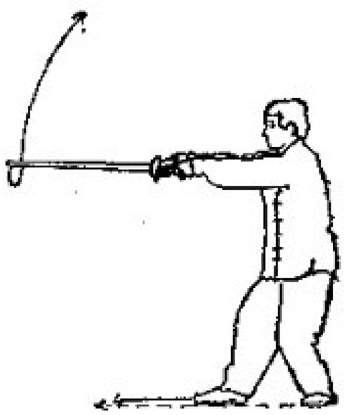

图4—59

4.金鸡抖翎剑

（1）转身格剑：上动略停，右脚向后退一步，左脚也随之后撤，体向右转90度，两脚均横，重心为左四右六。体转同时，双手握剑，右臂内旋，使剑向右上、向左下逆时针绕环，再立剑向右上抽割，横停于头前方。目视左前方（图 4—60）。

（2）转身劈剑：上动不停，以腰为轴带动身体急向右转90度，重心后移成右四六步。体转同时，双手握剑，使剑立剑向右前下劈，剑尖与眼平，高于剑柄。目视剑尖（图 4—61）。


图4—60


图4—61

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

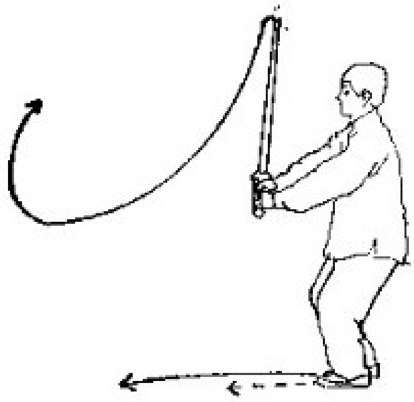


图4—62

5.金鸡上架剑

上动略停，左脚向前上一步屈膝半蹲；右脚跟进并放在左脚内侧，重心落于左脚成右并步。进步同时，双手握剑，使剑向左下、右上逆时针绕环，再坐腕使剑尖向回反崩，停于左肩前，剑尖向上垂直于地面。目视前方（图4—62）。

6.金鸡报晓剑

上动略停，右脚向前进一大步；左脚随之跟进，屈膝半蹲成右四六步。进步同时，双手握剑，使剑向上、向右下顺时针绕环，再立剑上挑，剑尖与眉齐，剑柄与腹同高。目视剑尖（图4—63）。

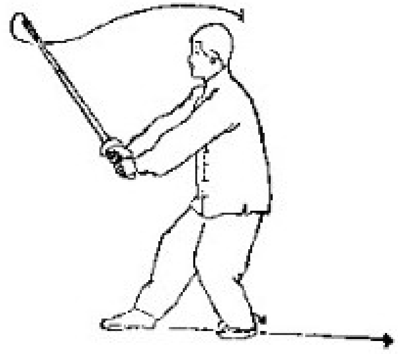


图4—63

7.转身抖翎剑

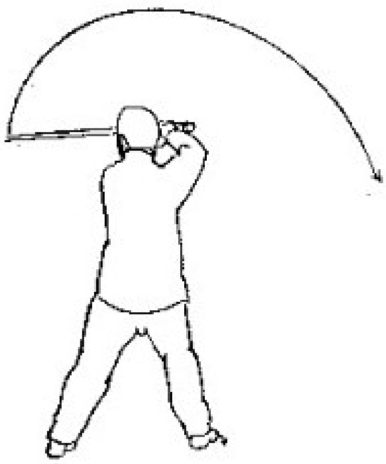
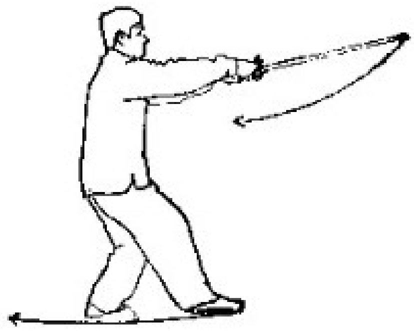


图4—64

（1）转身格剑：上动略停，右脚向后退一步，左脚也随之后撤，体右转90度，两脚均横，重心为左四右六。体转同时，双手握剑，右臂内旋，使剑向左下、右上逆时针绕环，再立剑向右上抽割，横停于头前方。目视左前方（图4—64）。

(2) 转身劈剑：上动不停，以腰为轴带动身体急向右转90度，重心后移成右四六步。体转同时，双手握剑，使剑立剑向右前下劈，剑尖与眼平，高于剑柄。目视剑尖（图4—65）。


图4—65

8.金鸡独立剑

动作方法与2完全相同，惟方向相反。

9.金鸡食米剑

动作方法与3完全相同，惟方向相反。

10．金鸡抖翎剑

动作方法与4完全相同，惟方向相反。

11．金鸡上架剑

动作方法与5完全相同，惟方向相反。

12．金鸡报晓剑

动作方法与6完全相同，惟方向相反。

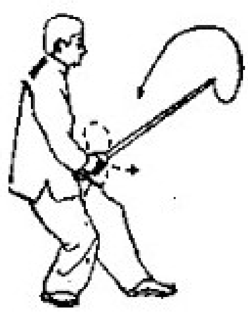
13．转身抖翎剑

动作方法与7完全相同，惟方向相反。

14.收势

鸡形剑往返练到预备势的位置时，转身抖翎剑后做收势。

上动略停，重心后移，右腿屈膝半蹲，左脚微向后移动成左四六步。双手握剑，将剑拉回，停于右胯前，剑尖向前上方与肩同高。目视前方（图4—66）


图4—66

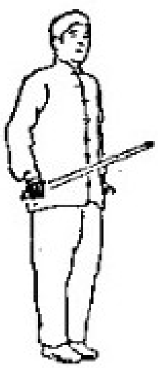


图4—67

上动不停，身体微向右转，左脚收回与右脚并拢，两腿伸直。转体同时，右手握剑，使剑向右下、向上，再向下绕环收至胯右侧，剑尖向前，略高于剑柄。同时，左手剑指向左下、向上，再向下绕环停于胯左侧，指尖向前，手心向下。眼平舌卷，气沉丹田（图4—67）。

鹞 形 剑

1.预备势

（1）面向东南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图4—68）。

（2）四六步压劈剑：上势不动，调整两次呼吸后，体向左转45度，面向东方。左脚向左前方上一步，右脚不动，屈膝半蹲成

左四六步。转体同时，右手全握剑，使剑尖向下，经右腿外侧向后上，再向前直臂弧形下劈，停于胯右侧，剑尖向前，高于剑柄；左手剑指随之而动，向下经左腿外侧向后上，再向前弧形绕环，抓握在剑柄上（左手在右手后），虎口紧贴右手成双手握剑。目视前方（图 4—69）。

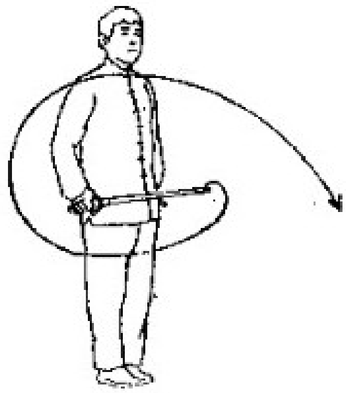


图4—68

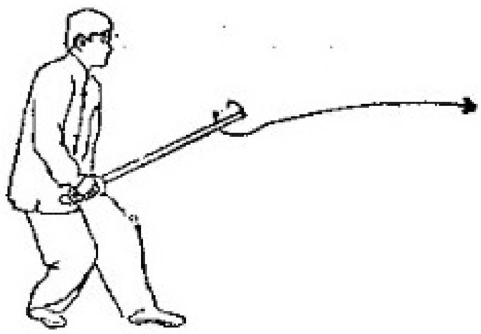


图4—69

2.鹞子入林剑

（1）并步播剑：上动略停，左脚向前进一步屈膝半蹲，右脚随之跟进，并放在左脚内侧，重心落于左脚成右并步。上步同时，双手握剑使剑向左上、右下，再向上逆时针播一圈，立剑平置于体前，稍高于腹。目随剑行（图 4—70）。

（2）鹞子入林剑：紧接上动，右脚向前进一大步；右脚随之跟进屈膝半蹲成右四六步。进步同时，双手握剑，右臂内旋，

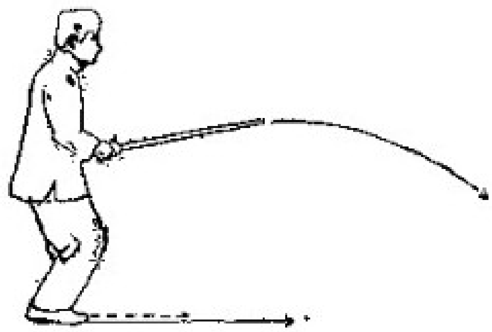


图4—70

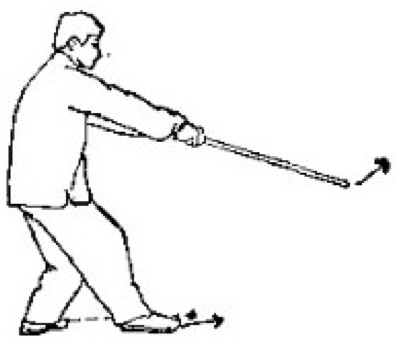


图4—71

使剑向前下刺，剑尖与裆同高，低于剑柄。目视剑尖（图4—71）。

3.鹞子钻天剑

（1）并步格剑：上动略停，右脚向前上一步屈膝半蹲；左脚随之跟进，并放在右脚内侧，重心落于右脚成左并步。上步同时，双手握剑，右臂外旋，沉肩坠肘，使剑立剑向后抽割，着力点由剑刃后端向前移动。剑尖略高于膝，低于剑柄。目视前下（图4—72）。

（2）鹞子钻天剑：上动不停，左脚向前上一大步，右脚随之跟进，屈膝半蹲成左四六步。上步同时，双手握剑，使剑立剑由下向前上钻出，力达剑尖略高于肩，剑柄与肩平。目视剑尖（图4—73）。

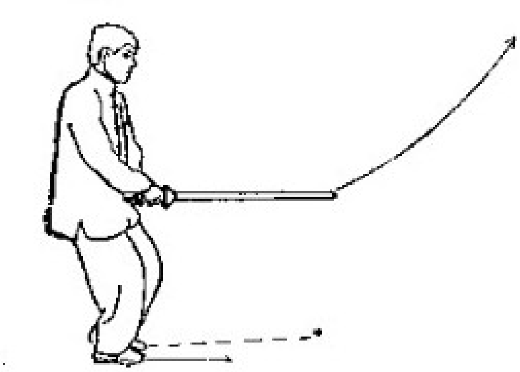


图4—72

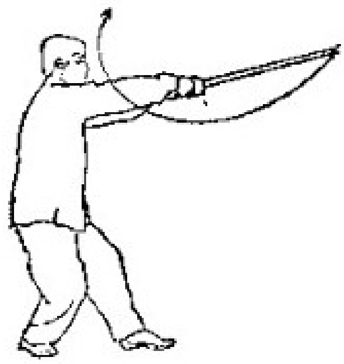


图4—73

4.鹞子翻身剑

（1）云剑下刺：上动略停，体微向右转，同时，上体略后仰，双手握剑，使剑由右向左在头前方云一圈，斜停在头前方，剑尖向左，低于剑柄。目随剑行（图4—74）。

上动不停，右脚后撤一步，左腿屈膝，体向前俯并向右转90度。双手握剑右臂内旋，使剑经前下向后下刺出，剑尖稍高于地面。目视剑尖（图4—75）。

（2）翻身崩剑：上动不停，上体抬起并向右转90度，左脚向前上一大步；右脚随之跟进，屈膝半蹲，成左四六步。同时，双手握剑，右臂外旋，沉腕，立剑猛向前崩，臂伸平，力达剑尖，与心同高。目视前方（图 4 —76 ）。

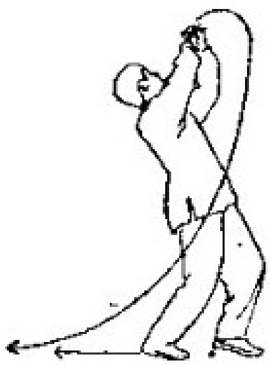


图4—74

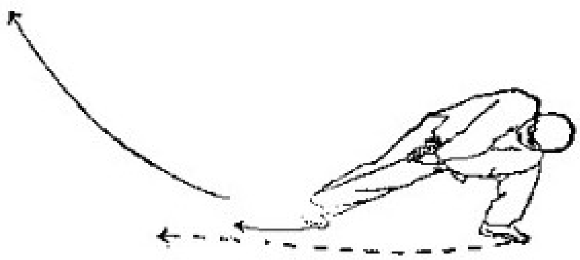


图4—75

5.鹞子入林剑

动作方法与 2 完全相同，惟方向相反。

6.鹞子钻天剑

动作方法与 3 完全相同，惟方向相反。

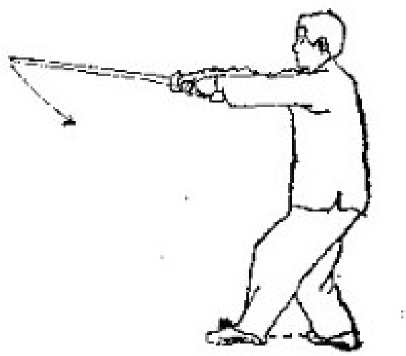


图4—76

7.鹞子翻身剑

动作方法与 4 完全相同，惟方向相反。

8.收势

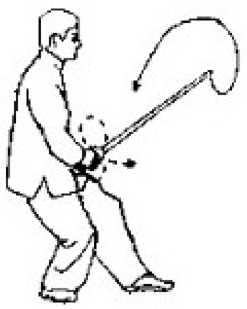
鹞形剑往返练到预备势的位置时，鹞子翻身剑后做收势。

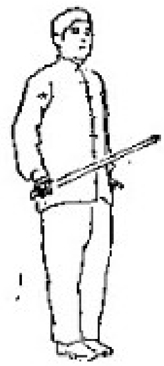
上动略停，重心后移，右腿屈膝半蹲；左脚微向后移动成左四六步。双手握剑，将剑拉回，停于右胯前，剑尖向前上方与肩同高。目视前方（图 4 —77 ）。

上动不停，身体微向右转，左脚收回与右脚并拢，两腿伸直。

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

体转同时，右手握剑，使剑向右下、向上，再向下绕环收至胯右侧，剑尖向前，略高于剑柄。同时，左手剑指向左下、向上，再向下绕环停于胯左侧，指尖向前，手心向下。眼平舌卷，气沉丹田（图 4 —78）。


图4—77


图4—78

燕　形　剑

1.预备势

（1）面向东南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图 4 —79）。

（2）四六步压劈剑：上势不动，调整两次呼吸后，体向左转45度，面向东方。左脚向左前方上一步，右脚不动，屈膝半蹲成左四六步。转体同时，右手全握剑，使剑尖向下，经右腿外侧向后上，再向前直臂弧形下劈，停于胯右侧，剑尖向前，高于剑柄；左手剑指随之而动，向下经左腿外侧向后上，再向前弧形绕环，抓握在剑柄上（左手在右手），虎口紧贴右手成双手握剑。目视前方（图 4 —80）。

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

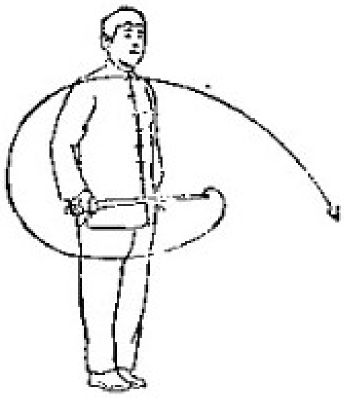


图4—79

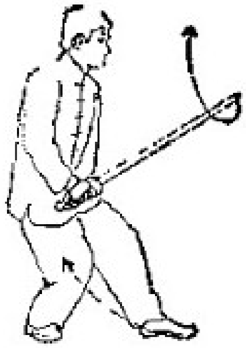


图4—80

2.燕抄水左剑

（1）左独立带剑：上动略停，重心后移，体向右转，右腿微屈支撑；左腿屈膝提起，脚尖向下，脚面绷直成左独立步。提腿同时，双手握剑，右臂内旋成立剑，用小指一侧的剑刃，由前向右上方抽回，横放于头前，剑尖向左前，略低于剑柄，力达剑身。目视左前方（图4—81）。



图4—81

（2）燕抄水左剑：上动不停，体向右转，右腿随之屈膝下蹲；左脚向左前落步，左腿贴近地面成左仆步。落步同时，双手握剑，右臂外旋，使剑向右下划弧，平剑停于右脚前，剑尖向右，低于踝关节。目随剑行（图4—82）。

紧接上动，身体随之先微向右再向左转回，重心在两腿之间，左膝略向前弓；右脚跟离地，膝部弯屈。转体同时，双手握剑，以腰为轴，使剑从右后向前平摆横扫，直臂平举身前，右手心向上，剑尖向前，剑身扁平与肩同高。目视剑尖（图4—83）。

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

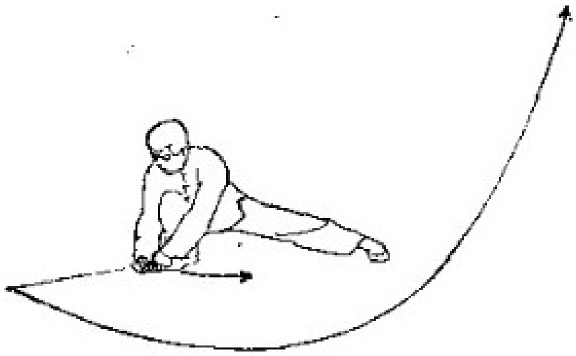


图4—82

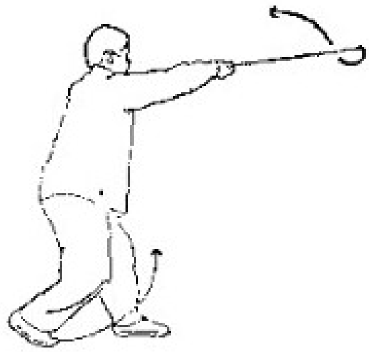


图4—83

3.燕抄水右剑

（1）右独立带剑：上动略停，重心前移，体向左转，左腿微屈支撑；右腿屈膝提起，脚尖向下，脚面绷直成右独立步。提腿同时，双手握剑，右臂外旋，使剑由前向左上方抽回，横放于头前，剑尖向右前，略低于剑柄，力达剑身。目视右前（图4—84）。

（2）燕抄水右剑：上动不停，体向左转，左腿随之屈膝下蹲；右脚向右前落步，右腿贴近地面成右仆步。落步同时，双手握剑，右臂内旋，使剑向左下划弧，平剑停于左脚前，剑尖向左，低于踝关节。目随剑行（图4—85）。

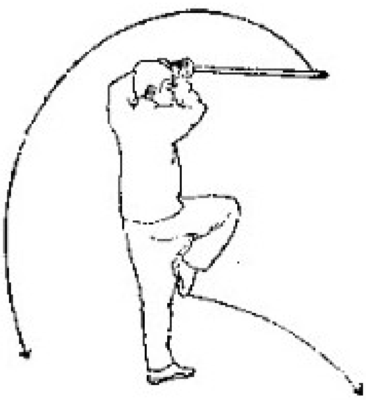


图4—84

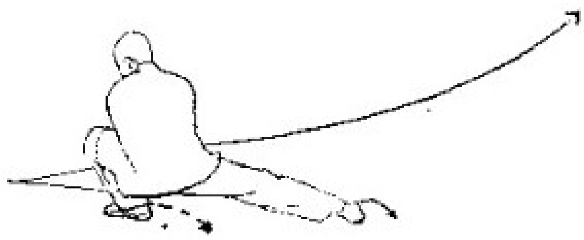


图4—85

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

紧接上动，身体随之先微向左再向右转回，重心在两腿之间，右膝略向前弓；左脚跟离地，膝部向下弯屈。体转同时，双手握剑，以腰为轴，使剑从左后向前平摆横扫，直臂平举身前，右手心向下，剑尖向前，剑身扁平与胸同高。目视剑尖（图 4—86）。

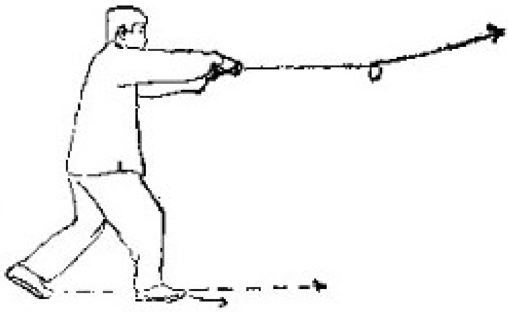


图4—86

4.金鸡食米剑

（1）前穿剑：上动略停，左脚向前上一步；右脚随之跟进，屈膝半蹲成左四六步。同时，双手握剑右臂外旋，使剑平剑前穿，力达剑尖。剑尖与心平，略高于剑柄。目视前方（图 4—87）。

（2）金鸡食米剑：紧接上动，左脚前进一大步；右脚随之跟进，停在左脚跟处，身体略向下蹲。进步同时，双手握剑，右臂内旋，使剑向右下、左上顺时针绕环，再立剑向前下方刺出，力达剑尖。剑尖低于膝，剑柄与腹同高。目视剑尖（图 4—88）。

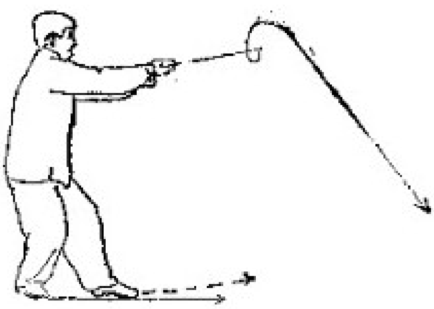


图4—87

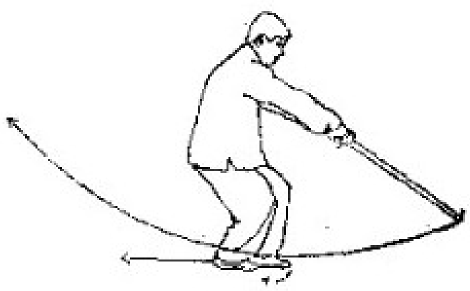


图4—88

5.回身刺剑

（1）高虚步撩剑：上势略停，体向右转180度，左脚尖内扣；右脚向前迈半步，脚尖稍内扣虚点地面成右高虚步。转体同时、

双手握剑右臂内旋，立剑贴身体右侧向后弧形反撩。剑尖与膝同高，低于剑柄。目随剑行（图 4—89）。

（2）四六步刺剑：上动不停，右脚向前上一步；左脚随之跟进，屈膝半蹲成右四六步。进步同时，双手握剑右臂外旋，使剑向前刺出，剑尖与肩平，略高于剑柄（图 4—90）。

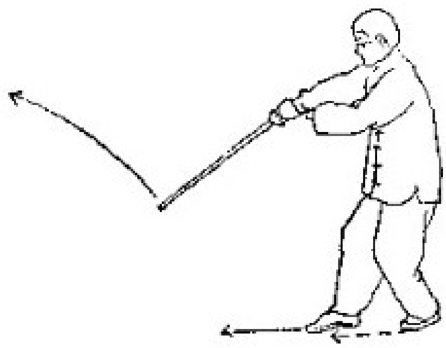


图4—89

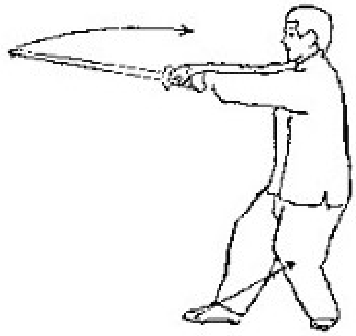


图4—90

6.燕抄水左剑

动作方法与 2 完全相同，惟方向相反。

7.燕抄水右剑

动作方法与 3 完全相同，惟方向相反。

8.金鸡食米剑

动作方法与 4 完全相同，惟方向相反。

9.回身刺剑

动作方法与 5 完全相同，惟方向相反。

10．收势

燕形剑往返练到原来预备势的位置时，回身刺剑后做收势。

上动略停，重心后移，右腿屈膝半蹲；左脚微向后移动成左四六步。双手握剑，将剑拉回，停于右胯侧，剑尖向前上方与肩

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

同高。目视前方（图4—91）。

上动不停，身体微向右转，左脚收回与右脚并拢，两腿伸直。转体同时，右手握剑，使剑向右下、向上，再向下绕环收至胯右侧，剑尖向前，略高于剑柄。同时，左手剑指向左下、向上，再向下绕环停于胯左侧，指尖向前，手心向下。眼平舌卷，气沉丹田（图4—92）。

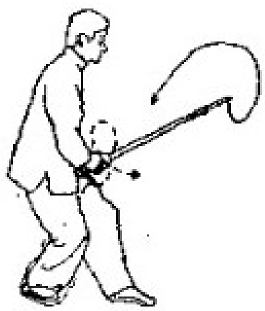


图4—91

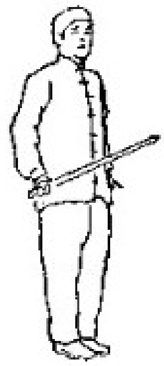


图4—92

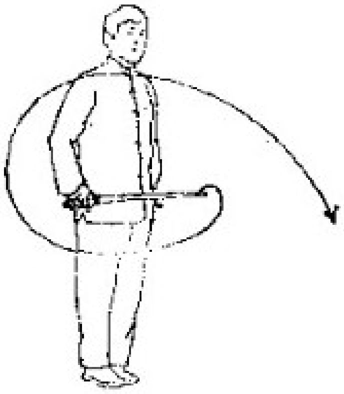
蛇形剑

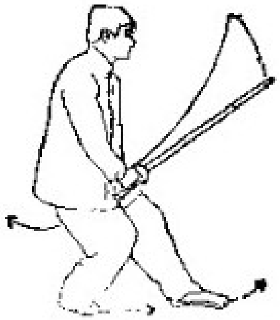
1.预备势

（1）面向东南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图4—93）。

（2）四六步压劈剑：上势不动，调整两次呼吸后，体向左转45度，面向东方。左脚向左前方上一步，右脚不动，屈膝半蹲成左四六步。转体同时，右手全握剑，使剑尖向下，经右腿外侧向后上，再向前直臂弧形下劈，停于胯右侧，剑尖向前，高于剑柄；左手剑指随之而动，向下经左腿外侧向后上，再向前弧形绕环，抓握在剑柄上（左手在右手后），虎口紧贴右手成双手握剑。目视

前方（图 4 —94）。

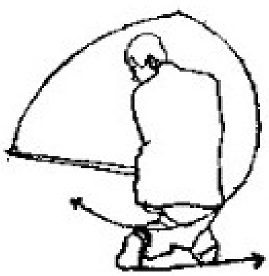

图4—93

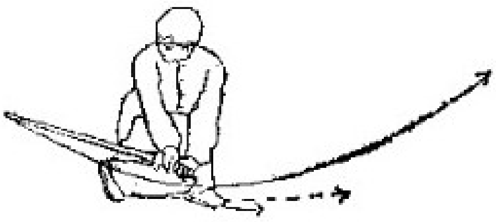

图4—94

2.蛇盘剑

（1）左蛇盘勾剑：上动略停，左脚向前垫半步，全脚掌着地并外展，体向左转90度；右脚随之跟进，脚跟离地，重心偏于左腿，两腿屈膝下蹲成左蛇盘步。同时，双手握剑，使剑贴左腿外侧，同朝虎口一侧的剑刃，向左下再向左上勾起，着力点在剑刃，屈肘屈腕，势如抄物。目随剑行（图 4 —95）。

（2）右蛇盘挂剑：上动不停，右脚经左脚后向右横跨一步，全脚掌着地并外展，体向右转180度；左脚随之跟进，脚跟离地，重心偏于右腿，两腿屈膝下蹲成右蛇盘步。跨步转体的同时，双手握剑，以剑刃领先向右上再向右下划弧，使剑贴右腿外侧，用力向右下、再向右上抄起，着力点在剑刃。目视剑刃（图 4 —96）。


图4—95


图4—96

3.蛇拨草剑

（1）左蛇拨草剑：上动略停，左脚经右脚后向左横跨一大步，体向左转90度；右脚随之跟进，屈膝半蹲成左四六步。跨步转体的同时，双手握剑，右臂外旋，用小指一侧的剑刃向体前撩出。剑尖与裆部同高，低于剑柄。目随剑行（图4—97）。

（2）右蛇拨草剑：上动不停，右脚向前上一大步；左脚随之跟进，屈膝半蹲成右四六步。上步同时，双手握剑，右臂内旋，使剑向右上、向左下摇动，再用小指一侧的剑刃向前撩出。剑尖与裆部同高，低于剑柄。目随剑行（图4—98）。

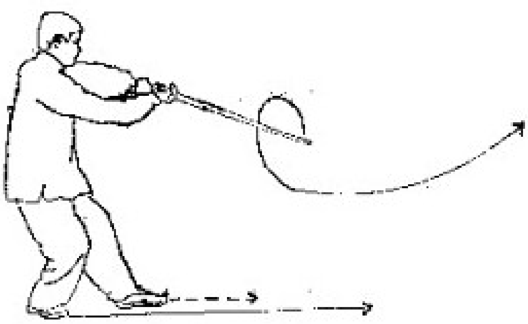


图4—97

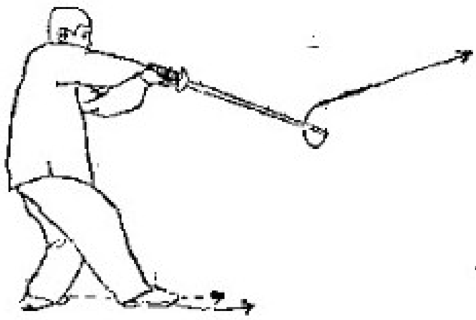


图4—98

4.白蛇吐信剑

（1）并步压剑：上动不停，右脚向前上一步屈膝半蹲；左脚跟进，并放在右脚内侧，重心落于右脚成左并步。同时，双手握剑，右臂外旋，屈肘坐腕，使剑立剑下压停于胸前，剑尖向前。目视前方（图4—99）。

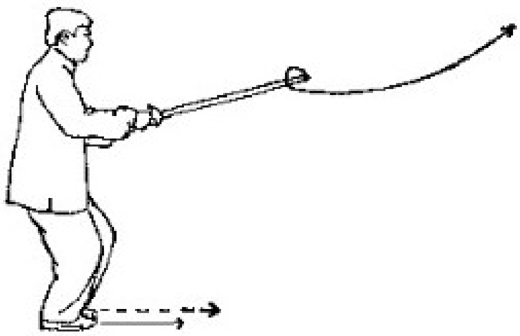


图4—99

（2）白蛇吐信剑：紧接上动，左脚向前上一大步，屈膝半蹲；

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

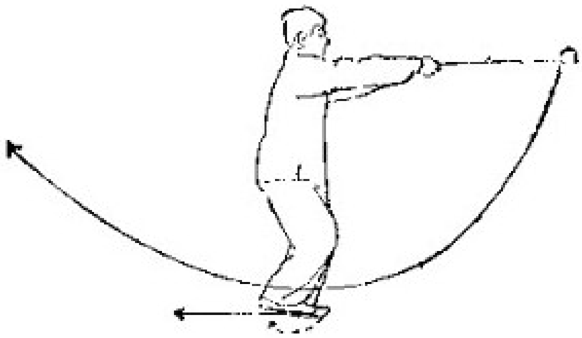


图4—100

右脚跟进，放在左脚内侧，重心落于左脚成右并步。同时，双手握剑右臂外旋，立剑向前方刺出，两臂伸直力达剑尖，与眼同高。目视剑尖（图4—100）。

5.回身刺剑

(1) 高虚步撩剑：上势略停，体向右转180度，左脚尖内扣；右脚向前迈半步，脚尖稍内扣并虚点地面成右高虚步。体转同时，双手握剑，右臂内旋，立剑贴身体右侧向后弧形反撩。剑尖与裆同高，低于剑柄。目随剑行（图4—101）。

(2) 四六步刺剑：上动不停，右脚向前上一步；左脚随之跟进，屈膝半蹲成右四六步。进步同时，双手握剑右臂外旋向前刺出。目视剑尖（图4—102）。

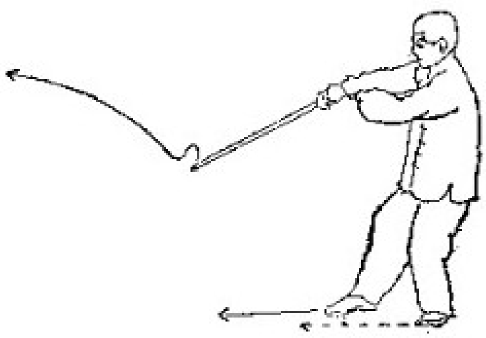


图4—101

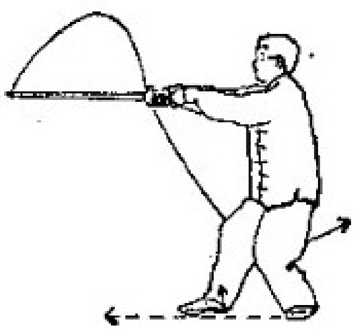


图4—102

6.蛇盘剑

动作方法与2完全相同，惟方向相反。

7.蛇拨草剑

动作方法与 3 完全相同，惟方向相反。

8.白蛇吐信剑

动作方法与 4 完全相同，惟方向相反。

9． 回身刺剑

动作方法与 5 完全相同，惟方向相反。

10．收势

蛇形剑往返练到原来预备势的位置时，回身刺剑后做收势。

上动略停，重心后移，右腿屈膝半蹲；左脚微向左移动成左四六步。双手握剑，将剑拉回，停于右胯前，剑尖向前上方与肩同高。目视前方（图 4 —103）。

上动不停，身体微向右转，左脚收回与右脚并拢，两腿伸直。体转同时，右手握剑，使剑向右下、向上，再向下绕环收至胯右侧，剑尖向前，略高于剑柄。同时，左手剑指向左下、向上，再向下绕环收至胯左侧，指尖向前，手心向下。眼平舌卷，气沉丹田（图 4 —104）。

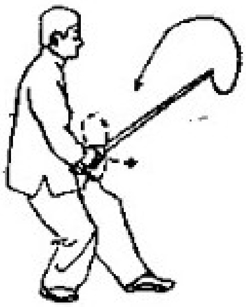


图4—103

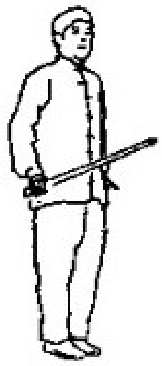


图4—104

骀 形 剑

1.预备势

(1) 面向东南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼

平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图4—105）。

（2）四六步压劈剑：上势不动，调整两次呼吸后，体向左转45度，面向东方。左脚向左前方上一步，右脚不动，屈膝半蹲成左四六步。转体同时，右手全握剑，使剑尖向下，经右腿外侧向后上，再向前直臂弧形下劈。停于胯右侧，剑尖向前，高于剑柄；左手剑指随之而动，向下经左腿外侧向后上，再向前弧形绕环，抓握在剑柄上（左手在右手后），虎口紧贴右手成双手握剑。目视前方（图4—106）。

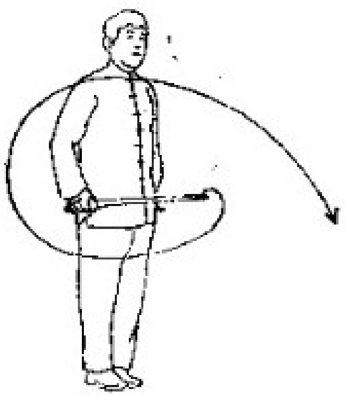


图4—105

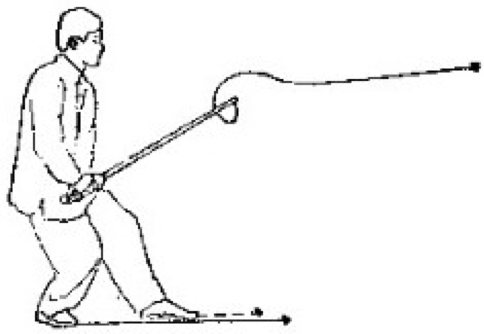


图4—106

2.鲐形左剑

（1）并步播剑：上动略停，左脚向前垫半步，右脚向左脚前上一步后屈膝半蹲；左脚随之跟进，并放在右脚内侧，重心落于右脚上成左并步。上步同时，双手握剑，使剑由右下向左上，再向右下播动，屈肘立剑停于腹前。剑尖向前，剑刃与地面平行。目随剑行（图4—107）。

（2）鲐形左剑：上动不停，左脚向前进一大步；右脚随之跟进，屈膝半蹲成左四六步。上步同时，双手握剑，右臂外旋，使剑

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

向前平剑直刺，两臂伸直，力达剑尖与肩同高。目视剑尖（图 4—108）。

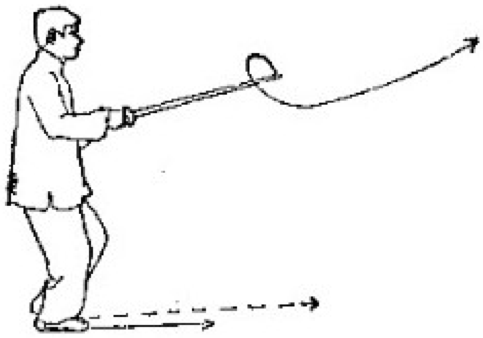


图4—107

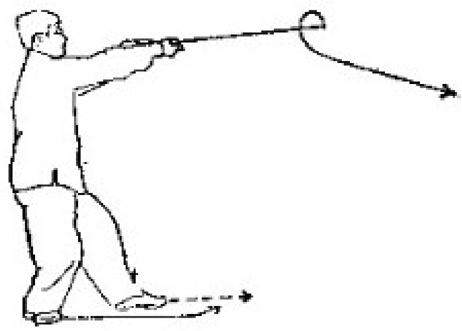


图4—108

3.躲形右剑

（1）并步摇剑：上动略停，左脚向前上一步，屈膝半蹲；右脚随之跟进，并放在左脚内侧，重心落于左脚成右并步。上步同时，双手握剑，使剑向左上、右下摇动，屈肘立剑停于腹前，剑尖向前，剑刃与地面平行。目随剑行（图 4—109）。

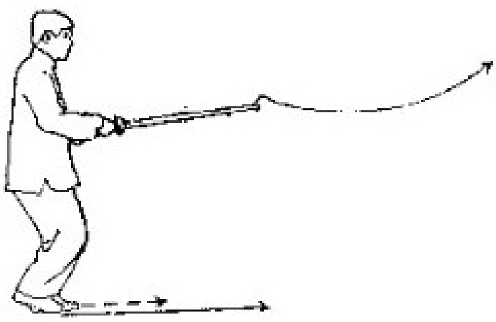


图4—109

（2）躲形右剑：上动不停，右脚向前进一大步；左脚随之跟进，屈膝半蹲成右四六步。上步同时，双手握剑，右臂内旋，使剑平剑向前直刺。力达剑尖，与肩同高。目视剑尖(图 4 —110)。

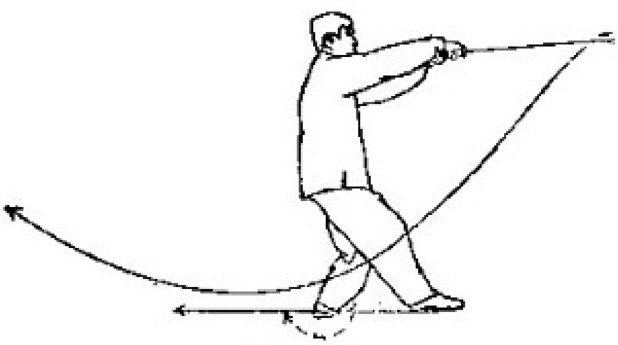


图4—110

4.回身刺剑

（1）高虚步撩剑：上势略停，右脚向后撤一步，体向右转180度，左脚尖内扣；右脚尖稍内扣虚点地面成右高虚步。体转同时，双手握剑，右臂内旋，立剑贴身体右侧向后弧形反撩。剑尖与裆同高，低于剑柄。目随剑行（图4—111）。

（2）四六步刺剑：上动不停，右脚向前上一步；左脚随之跟进，屈膝半蹲成右四六步。进步同时，双手握剑右臂外旋向前刺出。目视剑尖（图4—112）。

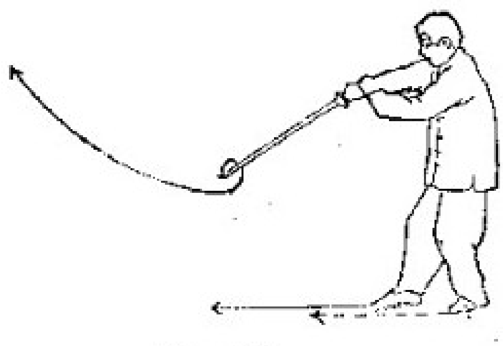


图4—111

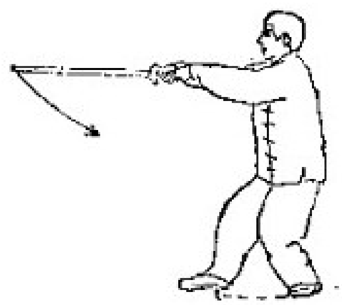


图4—112

5.骀形左剑

动作方法与2完全相同，惟方向相反。

6.骀形右剑

动作方法与3完全相同，惟方向相反。

7.回身刺剑

动作方法与4完全相同，惟方向相反。

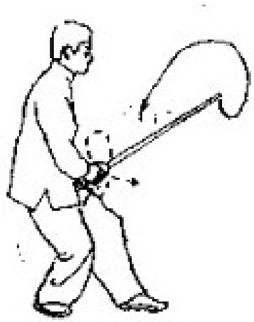
8.收势

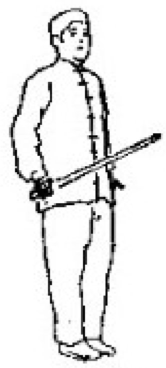
骀形剑往返练到原来预备势的位置时，回身刺剑后做收势。

上动略停，重心后移，右腿屈膝半蹲；左脚微向左移动，成左四六步。双手握剑，将剑拉回，停于右胯前，剑尖向前上方与肩同高。目视前方（图4—113）。

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

上动不停，身体微向右转，左脚收回与右脚并拢，两腿伸直。体转同时，右手握剑，使剑向右下、向上，再向下绕环收至胯右侧，剑尖向前，略高于剑柄。同时，左手剑指向左下、向上，再向下绕环收至胯左侧，指尖向前，手心向下。眼平舌卷，气沉丹田（图 4—114）。


图4—113


图4—114

鹰形、熊形剑

1.预备势

（1）面向东南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图 4—115）。

（2）四六步压劈剑：上势不动，调整两次呼吸后，体向左转45度，面向东方。左脚向左前方上一步，右脚不动，屈膝半蹲成左四六步。转体同时，右手全握剑，使剑尖向下，经右腿外侧向后上，再向前直臂弧形下劈。停于胯右侧，剑尖向前，高于剑柄；左手剑指随之而动，向下经左腿外侧向后上，再向前弧形绕环，抓握在剑柄上（左手在右手后），虎口紧贴右手成双手握剑。目视前方（图 4—116）。

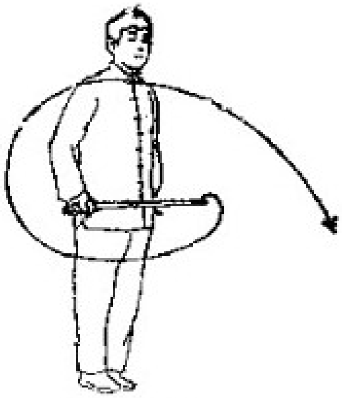


图4—115

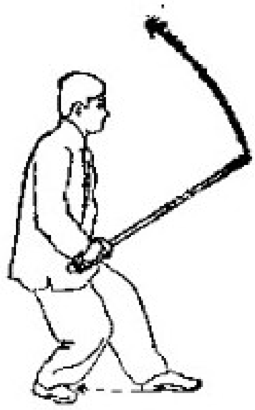


图4—116

2.鹰形左落剑

（1）左丁步抱剑：上动略停，重心后移，左脚撤回，贴于右脚内侧，脚尖内扣并虚点地面；右脚全脚着地，两腿屈膝蹲成左丁步。撤步同时，双手握剑屈肘坐腕，使剑向上划弧，立剑停于胸前。剑尖向上，剑身垂直于地面。目视剑刃（图4—117）。

（2）鹰形左落剑：紧接上动，左脚向左前方上一步，屈膝半蹲；右脚随之跟进，脚跟微离地面，膝部弯屈，重心偏于左腿。上步同时，双手握剑，使剑向前下劈。剑尖向前下，低于膝关节，剑柄与腹同离。目视左下方（图4—118）。

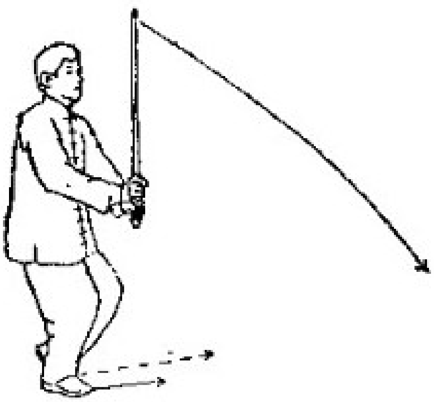


图4—117

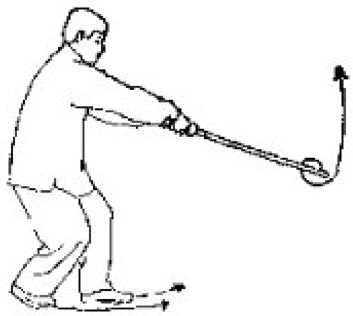


图4—118

3.熊形起剑

（1）右丁步捧剑：上动略停，左脚向左前方上一步，屈膝半

蹲；右脚随之跟进，贴于左脚内侧，脚尖内扣并虚点地面成右丁步。进步同时，双手握剑右臂外旋，使剑向左下，再向右上摇动，屈肘平剑停于胸前。剑尖向前与胸同高。目视前方（图 4—119）。

（2）熊形起剑：上动不停，重心右移，右脚原地不动，脚前掌蹬地，脚跟提起；左脚向前垫半步，重心偏于左腿。垫步同时，双手握剑，使剑向左下、再向右上摇动，平剑向前钻出，剑尖与喉同高，剑柄与胸平。目视剑尖（图 4—120）。

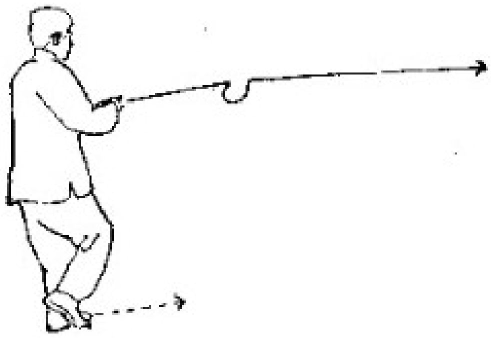


图4—119

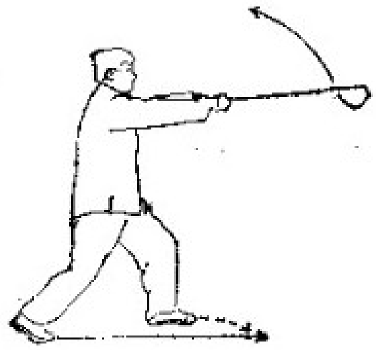


图4—120

4.鹰形右落剑

（1）左丁步抱剑：上动略停，右脚向右前方上一大步，屈膝半蹲；左脚随之跟进，贴于右脚内侧，脚尖内扣并虚点地面成左丁步。上步同时，双手握剑，右臂内旋沉腕下压，使剑尖向回划

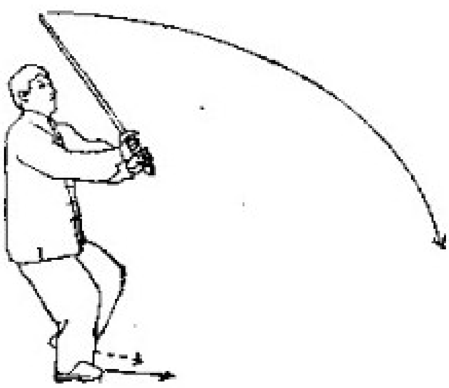


图4—121

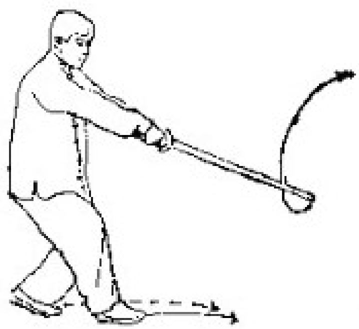


图4—122

弧，立剑停于胸前。剑尖向后上。目视剑刃（图 4—121）。

（2）鹰形右落剑：紧接上动，重心左移，右脚向前垫一步，屈膝半蹲；左脚随之跟进，停于右脚后侧，脚跟提起，膝部弯屈，重心偏于右腿。垫步同时，双手握剑，使剑向前下劈，剑尖向前下，低于膝部，剑柄与腹同高。目视前下方（图 4—122）。

5.熊形起剑

（1）左丁步捧剑：上动略停，右脚向右前方上一步屈膝半蹲；左脚随之跟进，贴于右脚内侧，脚尖内扣并虚点地面，成左丁步。上步同时，双手握剑右臂外旋，使剑向左上，再向右摇动，平剑停于胸前。剑尖向前与胸同高。目视前方（图 4—123）。

（2）熊形起剑：上动不停，重心左移，左脚原地不动，脚前掌蹬地，脚跟提起；右脚向前垫半步，重心偏于右腿。垫步同时，双手握剑，使剑向右下、左上摇动，再向前刺出。剑尖与喉同高，剑柄与肩平。目视剑尖（图 4—124）。

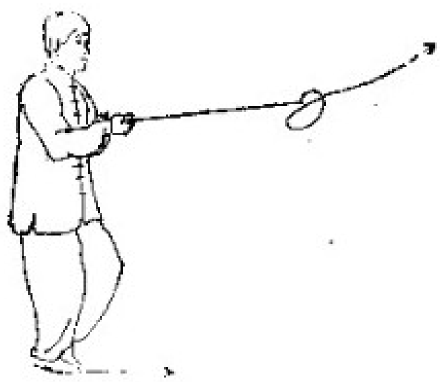


图4—123



图4—124

6.回身劈剑

（1）扣步抱剑：上动略停，左脚向前上一步，脚尖内扣，体向右转90度。两膝相抱，重心落于两腿之间成扣步。扣步同时，双手握剑右臂内旋，使剑斜停于左肩前，剑尖向左上，剑柄与胸

同高。目视剑尖（图 4—125）。

（2）四六步劈剑：上动不停，身体继续右转，共转180度。右脚向前上一大步；左脚随之跟进，屈膝半蹲成右四六步。上步同时，双手握剑，使剑经头顶向前下立劈，力达剑刃，剑尖向前与胸同高，略高于剑柄。目视剑尖（图 4—126）。

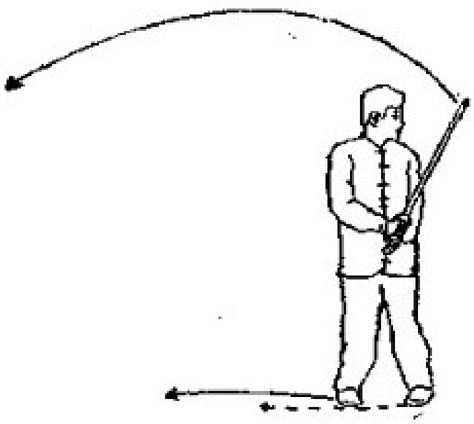


图4—125

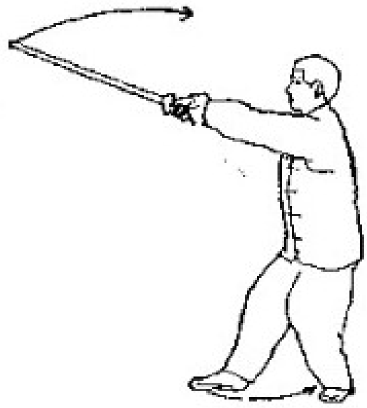


图4—126

7.鹰形左落剑

动作方法与 2 完全相同，惟方向相反。

8.熊形起剑

动作方法与 3 完全相同，惟方向相反。

9.鹰形右落剑

动作方法与 4 完全相同，惟方向相反。

10.熊形起剑

动作方法与 5 完全相同，惟方向相反。

11.回身劈剑

动作方法与 6 完全相同，惟方向相反。

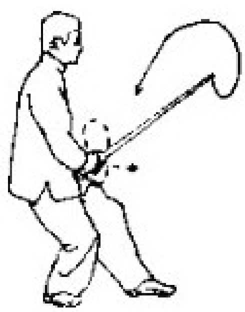
12.收势

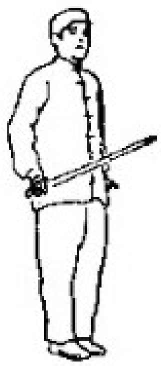
鹰形、熊形剑往返练到原来预备势的位置时，回身劈剑后做

收势.

上动略停，重心后移，右腿屈膝半蹲；左脚微向左移动，成左四六步。双手握剑，将剑拉回，停于右胯前，剑尖向前上方与肩同高。目视前方（图 4—127）。

上动不停，身体微向右转，左脚收回与右脚并拢，两腿伸直。转体同时，右手握剑，使剑向右下、向上，再向下绕环收至胯右侧，剑尖向前，略高于剑柄。同时，左手剑指向左下、向上，再向下绕环收至胯左侧，指尖向前，手心向下。眼平舌卷，气沉丹田（图 4—128）。


图4—127


图4—128

五、三十六剑

三十六剑，是形意剑术变化的根本。手、眼、身、法、步都必须久练熟化。先师云：“练此套剑术贵缓不贵速，势贵底不贵高，时时复习熟之，以固根基”。我辈勿以古拙而轻视之。不论刀、枪、棍皆可用此法练习，只不过手势稍有变化也。

三十六剑，是由六路单剑（每路有六大主势）组合在一起的总称。这六路单剑分别是：进步六剑、退步六剑、摇身六剑、转身六剑、勾挂六剑、风轮六剑。六路单剑合在一起练习，收势、起势只能出现一次。如果分开练习，每路都应有一个起势和收势。可根据个人的体质、年龄大小来确定分段的长短。

剑谱中所称的阴手，是指臂内旋，手心向外撩剑（图5—1）；所谓阳手，是指臂外旋，手心向上向右平砍（图5—2）；蛇盘步劈剑，是指立剑向前下劈（图5—3）；抱剑环走，是指左手剑指在体后作勾手，右手在体前抱剑（图5—4）。

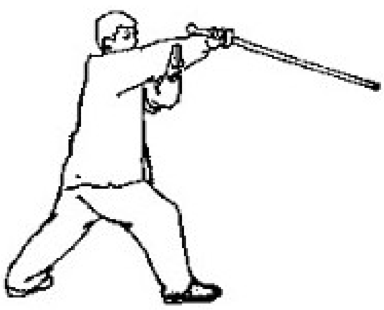


图5—1

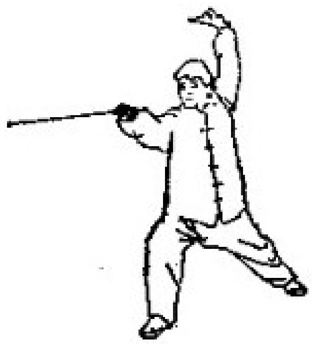


图5—2

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

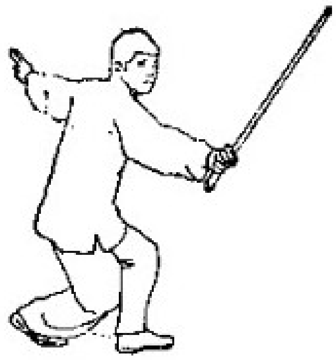


图5—3

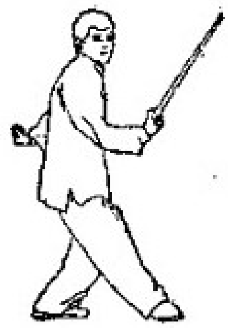


图5—4

剪腕剑，低者在腰，高者在头；刺剑，上刺咽喉，下刺裆部，中刺心脏。

（一）动作名称

进步六剑

1.预备势　　2.裹砍剑
3.撩腕剑　　4.转身裹砍剑
5.抱剑环走　　6.阴手剪腕剑
7.阳手剪腕剑　　8.〔附〕掩肘翻身剑
9.收势

退步六剑

1.预备势　　2.劈头剑
3.剪腕钻剑　　4.退步撩腕剑
5.退步砍腕剑　　6.横剑截腕
7.转身劈剑　　8.收势

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

摇身六剑

1.预备势
2.右摇身剑
3.阴手剪腕剑
4.〔附〕裹砍剑
5.左摇身剑
6.阳手剪腕剑
7.〔附〕筋斗剑
8.中摇身剑
9.阴手剪腕剑
10.收势

转身六剑

1.预备势
2.〔附〕裹砍剑
3.右转身剑
4.阴手剪腕剑
5.〔附〕挂剪剑
6.左转身剑
7.阳手剪腕剑
8.〔附〕筋斗剑
9.中转身剑
10.阳手剪腕剑
11.收势

勾挂六剑

1.预备势
2.进步撩剑
3.退步劈剑
4.倒步撩腕剑
5.裹剑转劈
6.〔附〕裹砍剑
7.刺膝剑
8.转身回剑
9.〔附〕云剑
10.收势

风轮六剑

1.预备势
2.进步撩剑
3.退步劈剑
4.背后撩剑

5.藏身剑　　6.拗步盘根剑

7.纵身劈剑　　8.〔附〕掩肘转身剑

9.收势

（二）动作说明

练习剑术时，一般要面向南方，当然面向东、西、北方也可以。但是，在开始学习时，为便于熟记，还是面向南方为好，动作熟练后，就不必再记方向了。

进步六剑

进步六剑，以前进为主。其中也有退步，但是进步较多，所以就依进步而命名。其运动路线如图5—5。

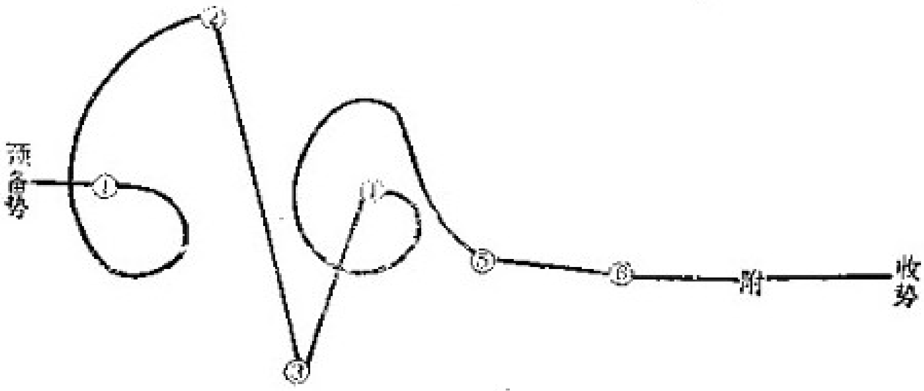


图5—5

1.预备势

（1）面向南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图5—6）。

（2）虚步下压剑。上势不动。调整呼吸两次后，以左脚跟、右

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

脚掌为轴，身体向左转90度，重心在右腿。转体同时，右手全握剑，与左手剑指向两侧划弧至两臂侧平举，再向体前划弧，停于胸前，两臂微屈略低于肩，剑尖向上，剑刃向前，左手剑指扶在右手腕上，手心向下。目视剑身（图5—7）。

紧接上动。右腿屈膝半蹲，左脚稍向前移成左虚步。右手握剑，小臂内旋下压，使剑向右下划弧，屈肘停于胯右侧，剑尖向前稍高于剑柄，手心斜向下方；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右后，手心向下。目视前方（图5—8）。

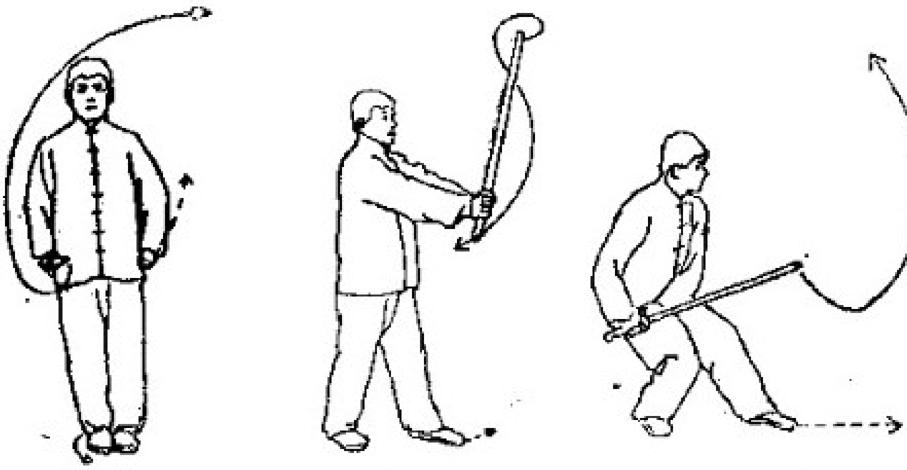


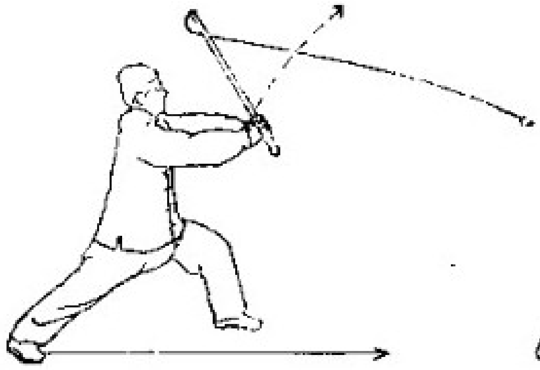
图5—6　　图5—7　　图5—8

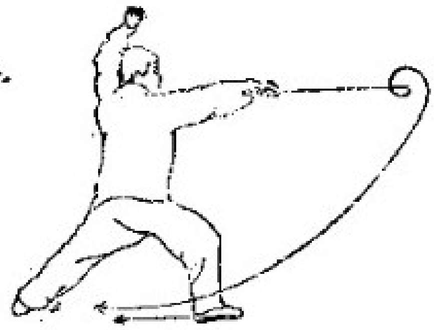
2.裹砍剑

（1）上挑剑：上动略停。左脚向前一步，脚尖微向内扣，屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。右手螺握剑与左手剑指一齐使剑向下、向左上划弧，上挑至头前上方，剑尖向后上，右臂伸直，右手心向左；左手剑指扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视剑身（图5—9）。

（2）右裹砍剑：上动不停，右脚向前一步，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。上步同时，右手螺握剑臂内旋，使剑在头上绕环，弧形向右横斩，剑身与肩平，右手心向下；左手剑指向上划弧屈

肘上架，横放于头顶上，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图5—10）。

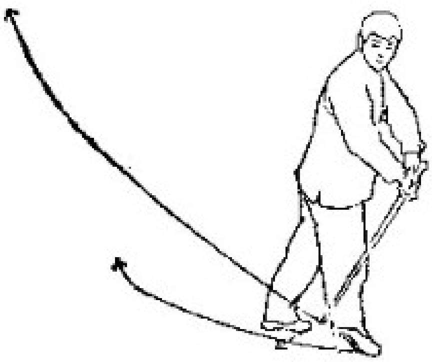

图5—9

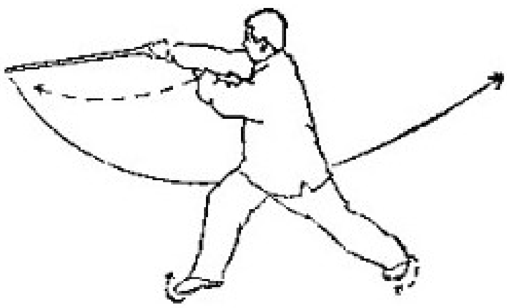

图5—10

3．撩腕剑

（1）虚步下挂剑：紧接上动，右脚后退半步成右高虚步。右手螺握剑臂外旋，使剑向下、向右上、再向右下划弧，剑尖向下停于右小腿外侧，右手心向外；左手剑指随之向下划弧，扶在右手腕上，指尖向下，手心向左下。目视右下（图5—11）。

（2）转身撩腕剑：上动不停，体向右转180度，面向西方。体转同时，右腿向后撤一步，屈膝半蹲，左脚尖内扣，左腿挺膝伸直成右弓步。右手全握剑，臂内旋，使剑向下、向右上斜撩，剑尖与肩同高，略低于剑柄；左手剑指随之而动，靠在右小臂外侧，

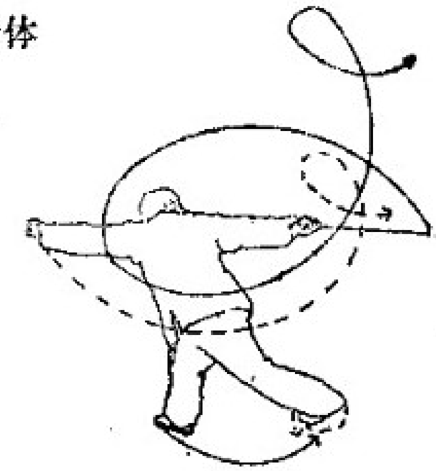

图5—11


图5—12

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

指尖向右上，手心向右下。目视剑尖（图 5 —12）。

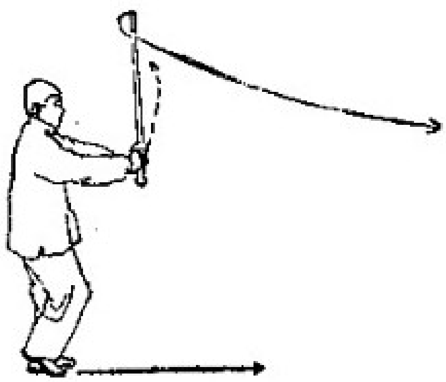
紧接上动，以右脚跟、左脚掌为轴，体向右转90度，上体随之左倾。转体同时，右手握剑使剑向下、向右后上弧形撩出，剑身与肩同高；左手剑指随之而动，向左侧划弧直臂伸出，五指捏拢成勾手，勾尖向后。目视剑尖（图 5 —13）。

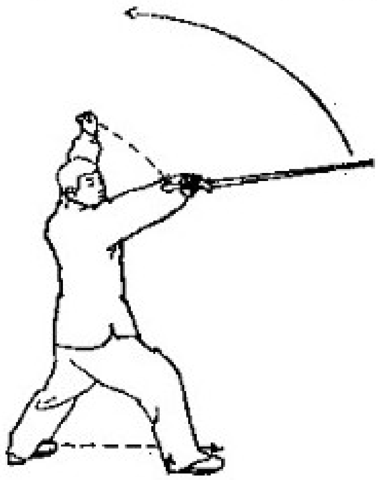

图5—13

4.转身裹砍剑

（1）转身丁步抱剑：上动略停。体向左转270度，面向东方，左脚随之转动，脚尖向前，全脚着地，右脚上半步停于左脚内侧，脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝稍蹲，重心落于左脚上成右丁步。右手握剑臂外旋，使剑随体转向上，再向下绕环停于胸前，剑尖向上，右手心向左；左手剑指随之绕环，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视剑刃（图 5 —14）。

（2）右弓步裹砍剑：上动不停，右脚向东南方上一步，屈膝


图5—14


图5—15

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。右手钳握剑，臂内旋，使剑在头前上方绕环后弧形向右横斩，剑尖与肩平，略低于剑柄；左手剑指向上划弧，屈肘上架，横放于头顶上，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图5—15）。

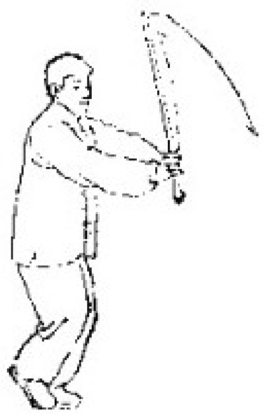
5.抱剑环走

（1）右丁步抱剑：左脚向前上一步与右脚并拢，右脚跟掀起，右脚停于左脚内侧，脚尖里扣并虚点地面，两腿屈膝稍蹲，重心落于左脚上成右丁步。右手压握剑，臂外旋，使剑尖向上划弧，停于头前上方，右手心向左；左手剑指随之向下划弧，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视剑刃（图5—16）。

（2）勾手抱剑环走：上动不停，右手钳握剑，使剑向下划弧，停于右胯前，剑尖向前上，与肩同高；左手剑指向左上划弧，停于头左侧上方，指尖向上，手心向左。目视剑尖（图5—17）。

上动不停，右手螺握剑，臂外旋，使剑柄停于胸下，剑尖与眼同高；左手剑指绕至身后，五指捏拢成勾手，勾尖向上。同时，右脚向前一步，脚尖稍外撇。目视剑尖（图5—18）。

左脚向右前方弧形上一步，脚尖稍内扣（图5—19）。


图5—16

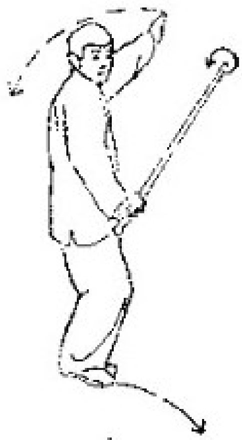
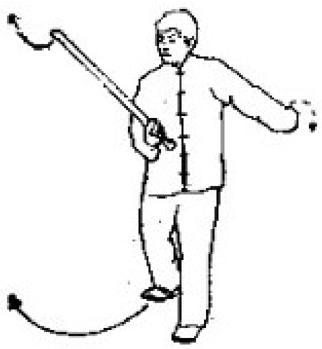
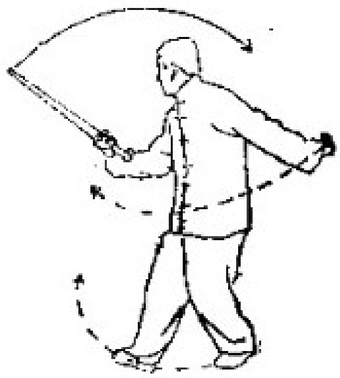

图5—17

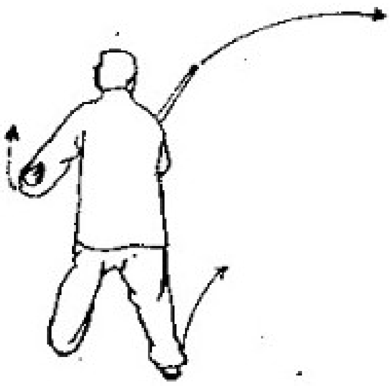

图5—18

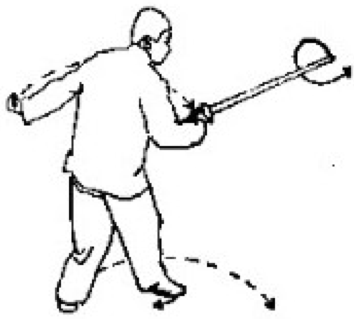
PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

右脚向左前方弧形上一步，脚尖稍外撇（图 5 —20）。
左脚向右前方弧形上一步，脚尖稍内扣（图 5 —21），
右脚向左前方弧形上一步，脚尖稍外撇（图 5 —22）。
〔注〕抱剑环走360度（一周）。


图5—19


图5—20


图5—21


图5—22

6.阴手剪腕剑

（1）扣步抱剑：上势不停，体向右转90度，左脚向前扣步成两脚开立姿势，面向南方。扣步同时，右手全握剑，臂内旋，使剑尖从右向后、向左平绕云剑，剑尖向左上，与眼同高，右手心向左下；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视剑尖（图 5 —23）。

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com
PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

（2）片膀剑：紧接上动，体向左转90度，面向东方。右脚提起，重心落在左脚上。同时，右臂外旋，右手握剑与左手剑指一齐，使剑向头上方划弧，剑尖向后上，右手心向左；左手剑指扶在右手腕上，指尖向右上，手心向前下。目视剑刃（图5—24）。

上动不停，体微向左转，右手握剑与左手剑指一齐使剑向左下片至左臂外侧，剑尖向左后，右手心向左；左手剑指扶在右手腕上，指尖向上，手心向前下。目视左前方（图5—25）。

（3）右弓步剪腕剑：紧接上动，体向右微转，右脚向前落步，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。上步同时，右手螺握剑，臂内旋，使剑向右弧形横斩，剑尖与肩平，略低于剑柄；左手剑

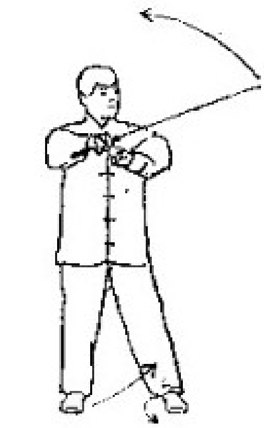


图5—23

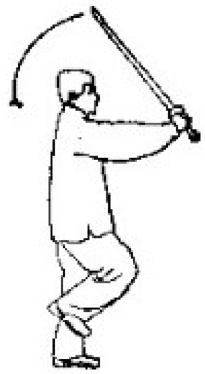


图5—24

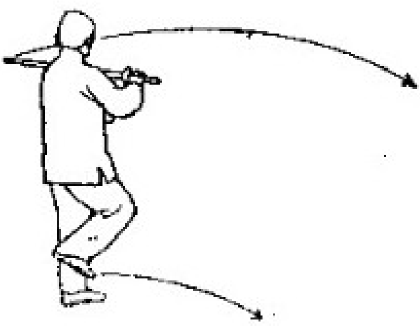


图5—25

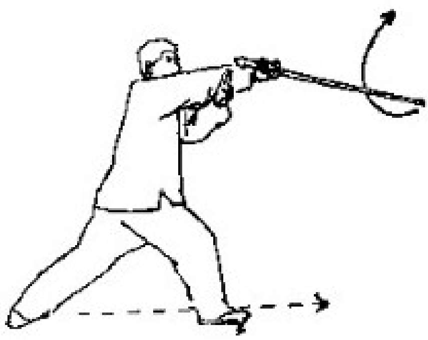


图5—26

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

指随之而动，靠在右小臂外侧，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图 5 —26）。

7.阳手剪腕剑

（1）左虚步持剑：上动略停，左脚向前一步以前脚掌着地，右腿微屈膝成左高虚步。右手压握剑臂外旋，使剑尖向上划弧，停于头前方，右手心向左；左手剑指随之而动，直臂上绕至体前，指尖向右上，手心向前。目视剑刃（图 5 —27）。

（2）阳手剪腕剑：紧接上动，右脚向前一步，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。上步同时，右手钳握剑，臂外旋，使剑向右上、向下，再向左平斩，剑身与肩平；同时，左手剑指向上划弧，屈肘横架于头顶上，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图 5 —28）。

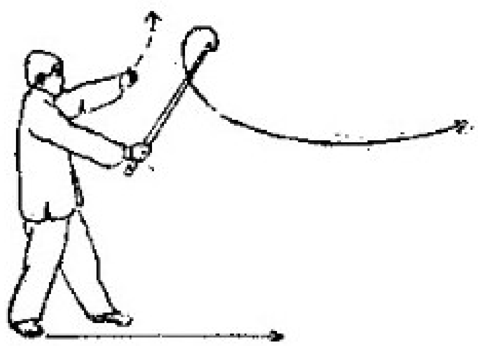


图5—27

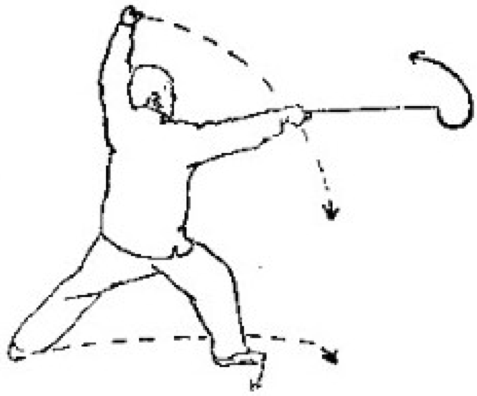


图5—28

8.〔附〕掩肘翻身剑

（1）扣步抱剑：上势不停，体向右转180度，左脚向前扣步，面向南方成两脚开立姿势。扣步同时，右手全握剑，臂内旋，使剑尖向下、向左上划弧，剑尖向左上，与肩同高，右手握剑柄于腹前，右手心向内；左手剑指随之而动，向下划弧，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视剑尖（图 5 —29）。

（2）左弓步下刺剑：上动不停，左脚经右脚前向右上一步，

体向右转180度。右手握剑随体转动，停于胯右侧，剑尖向右上方，与肩同高；左手剑指随之而动，靠在右小臂下，指尖向右，手心向下。目视右侧方（图5—30）。

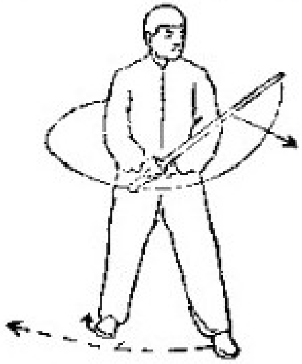


图5—29

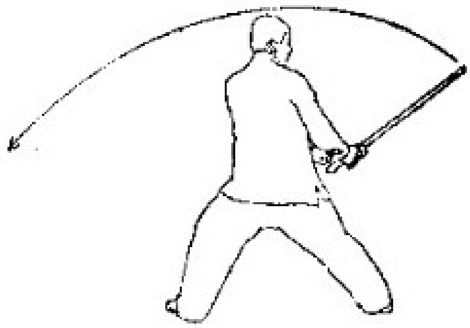


图5—30

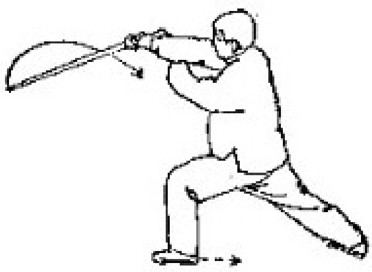


图5—31

紧接上动，体向左转，面向西方。右手握剑与体转同时，使剑向上、向前下刺出，剑尖低于剑柄，右手心向右；左手剑指随之而动，靠在右小臂外侧，指尖向右上，手心向右。目视剑尖（图5—31）。

9.收势

上动略停，重心后移，右腿屈膝半蹲，左脚微向后移动成左四六步。右手压握剑臂外旋，与左手剑指一齐将剑拉回至右胯前，剑尖向前上方，与肩同高；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视前方（图5—32）。

上动不停，身体微向左转，左脚收回与右脚并拢，两腿伸直。转体同时，右手握剑，使剑向右下、向上，再向下绕环收至胯右侧，剑尖向前，略高于剑柄。同时，左手剑指向左下、向上，再向下绕环停于胯左侧。眼平舌卷，气沉丹田（图5—33）。

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

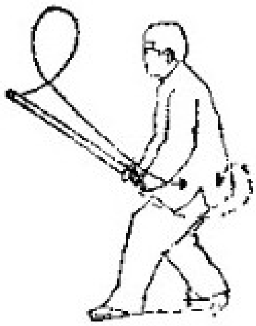


图5—32

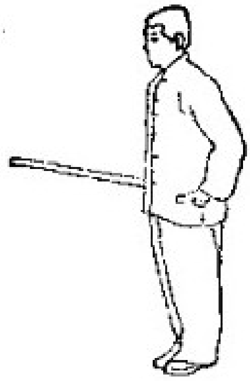


图5—33

退 步 六 剑

退步六剑，也是向前方进步的，但因侧插步较多，所以叫退步六剑。其运动路线如图 5 —34。

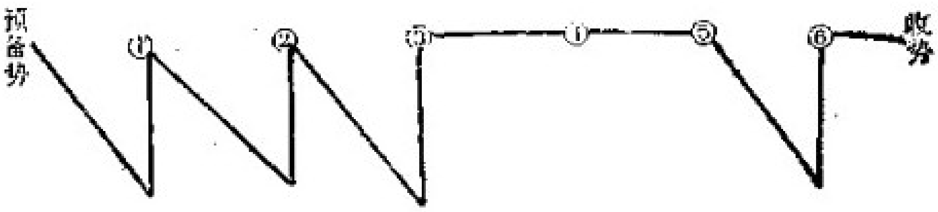


图5—34

1.预备势

（1）面向南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图 5 —35）。

（2）虚步下压剑：上势不动。调整呼吸两次后，以左脚跟、右脚掌为轴，体向左转90度，重心在右腿。转体同时，右手全握剑，与左手剑指向两侧划弧至两臂侧平举，再向体前划弧，停于胸前，两臂微屈略低于肩，剑尖向上，剑刃向前；左手剑指扶在右手腕上，手心向下。目视剑刃（图 5 —36）。

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

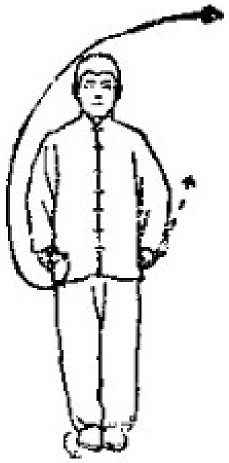


图5—35

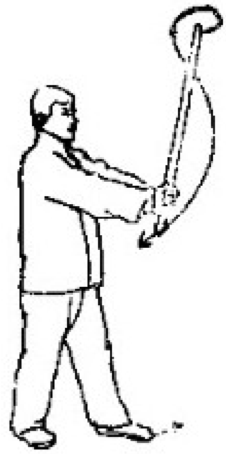


图5—36

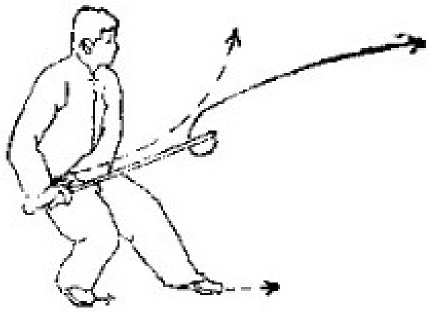


图5—37

紧接上动。右腿屈膝半蹲，左脚稍向前移成左虚步。右手握剑，小臂内旋下压，使剑向右下划弧，屈肘停于胯右侧，剑尖向前稍高于剑柄，手心斜向下方；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右后，手心向下。目视前方（图 5 —37）。

2.劈头剑

（1）左裹砍：上势不停，左脚向前垫半步，脚尖内扣，膝部微屈；同时，右腿略前移成左四六步。垫步同时，右手钳握剑，臂外旋，手心向右上方使剑向左上弧形裹砍，剑尖与肩平，略低

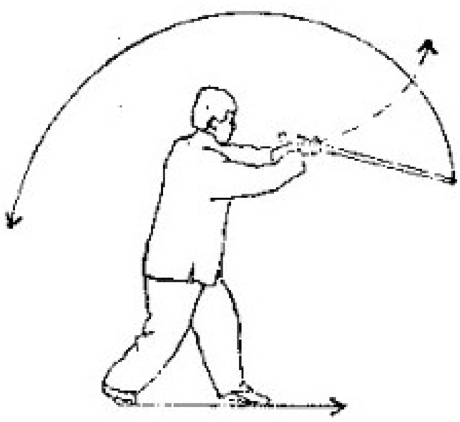


图5—38



图5—39

于剑柄；左手剑指随之而动，向上划弧，扶在右手腕下，指尖向前上，手心向下。目视剑尖（图5—38）。

（2）转身劈头剑：紧接上动，右脚向前上一步，体向右转90度。右手全握剑，臂内旋，使剑向上、向右下劈出，剑尖向右下方；同时，左手剑指上绕停于左上方，指尖向上，手心向左。目视右下方（图5—39）。

3.剪腕钻剑

（1）转身剪腕剑：上动略停，体向左转，左脚向前上一步。上步同时，右手握剑，使剑向下、向左前方撩出后，右臂内旋，使剑横于头前方，剑尖向左；左手剑指随之而动，靠在右手腕下，指尖向右上，手心向前下。目视剑身（图5—40）。

紧接上动，体向右转90度。右手钳握剑，使剑向前下划弧，再向右后撩出，剑尖向右下方，手心向后；左手剑指随之上伸，指尖向上，手心向左。目视右下方（图5—41）。

（2）左弓步钻剑：上动不停，左脚向前上一步，屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。右手螺握剑，使剑向上、向前划弧，再

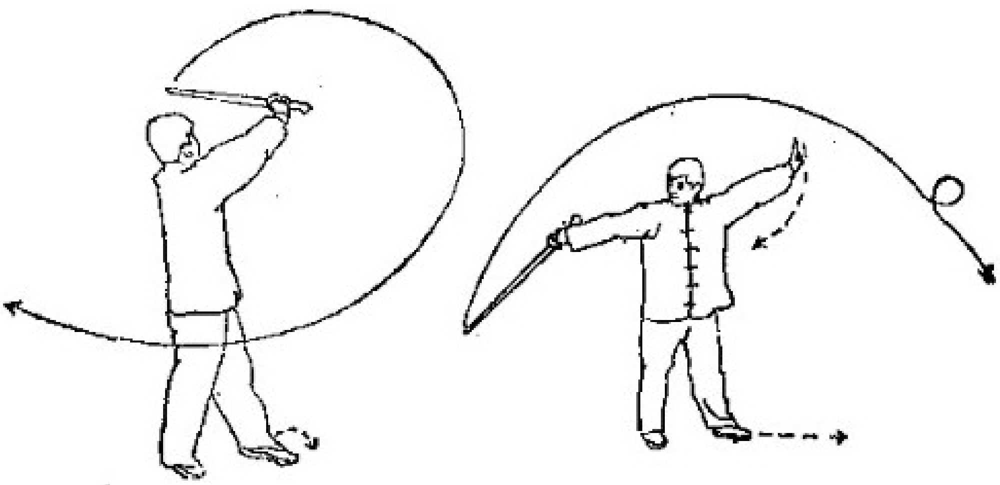
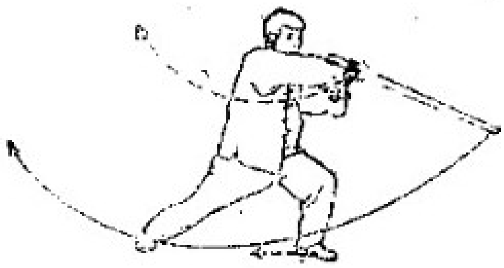


图5—40　　图5—41

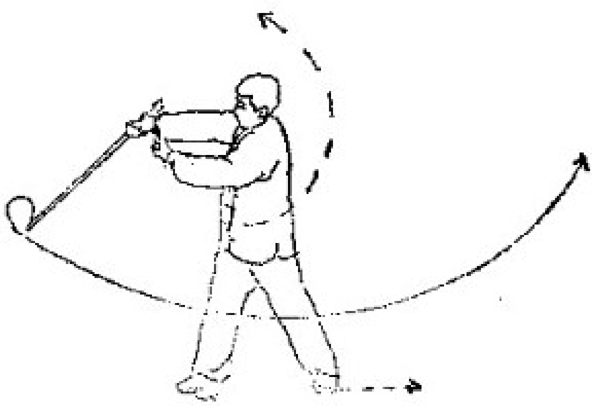
PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com


图5—42

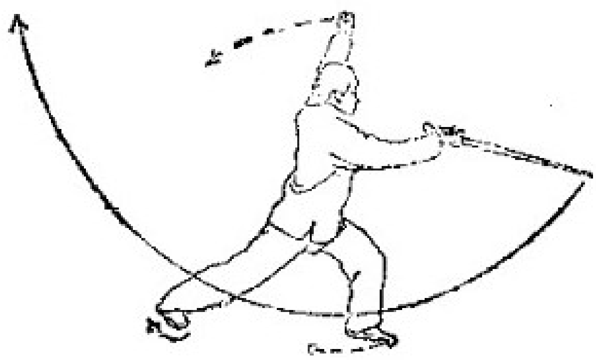
向左斜撩，剑尖向前下，手心向右下；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右上，手心向右下。目视剑尖（图5—42）。

4.退步撩腕剑

（1）右转身撩腕剑：上动略停。左脚后退半步，体向右转90度，面向西方。体右转同时，右手钳握剑与左手剑指一齐，使剑向下、向右撩出，剑尖向右下，与腹同高；左手剑指随之一齐向右后扶在右手腕下，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图5—43）。


图5—43

（2）左转身撩腕剑：紧接上动，左脚向后撤半步，体向左转180度，面向东方。转体同时，右手螺握剑臂外旋，使剑向下、向前上撩，剑尖与肩同高，略低于剑柄；左手剑指随体左绕，屈肘上架于头顶上方，


图5—44

指尖向右，手心向上。目视剑尖（图5—44）。

5.退步砍腕剑

（1）转身挂剑：上动略停，左脚向后退半步，体向右转。右手螺握剑，使剑向下、向后上挂出，停于体前右侧，剑尖向前上方，右手心向左；左手剑指随之而动，停于右肩前方，指尖向右，手心向前。目视剑指（图5—45）。

（2）勾手砍腕剑：上动略停，体向左转，面向东方。左脚向前上一步，屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成左弓步。右手全握剑，使剑稍向下、再向上、向前下砍，与肩同高，手心向左；左手剑指随身体绕环，五指捏拢成勾手于体后，勾尖向上。目视剑尖（图5—46）。

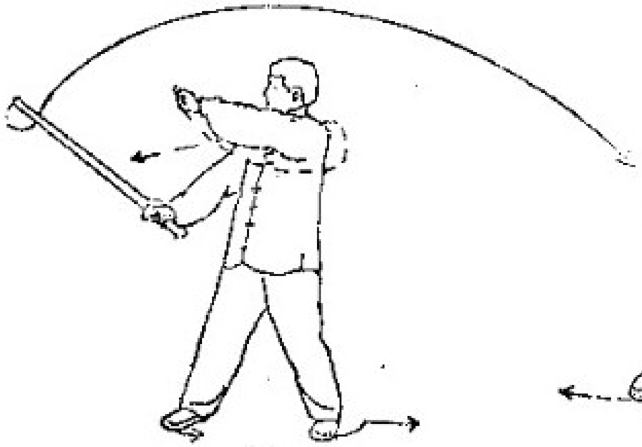


图5—45

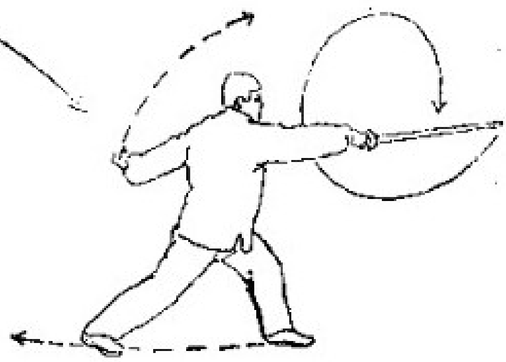


图5—46

6.横剑截腕

（1）退步劈剑：左脚向右后退一大步。右手握剑，使剑在体前向左下、向上绕环，再向前下砍，与肩同高；左手剑指随之而动，向上划弧，屈肘上架于头顶上方，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图5—47）。

（2）转身横截剑：紧接上动，以右脚跟、左脚尖为轴向右转体。转体同时，右手全握剑，使剑稍向下，再向上、向右下劈，

剑尖向右上方，与眼同高；左手剑指随之而动，直臂向左上方伸出，指尖向上，手心向左。目视剑尖（图5—48）。

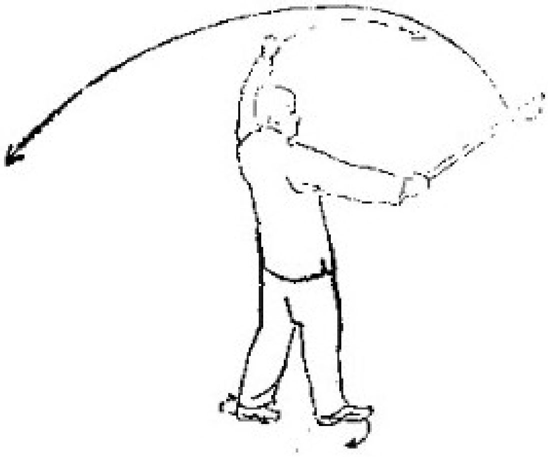


图5—47



图5—48

7.转身劈剑

（1）上举剑：上动略停，右脚向右横一步，体向右转180度，成右高虚步，面向西方。右臂上举，右手全握剑，使剑尖向上划弧，停于头前上方，剑尖向后上，手心向左；左手剑指随之向下划弧，停于腹前，指尖向右上，手心向右下。目视前方（图5—49）。

（2）独立步劈剑：紧接上动，重心右移，右腿支撑，左腿屈

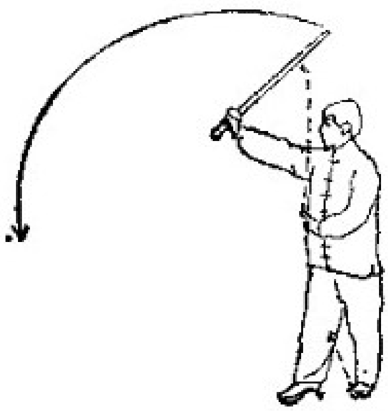


图5—49

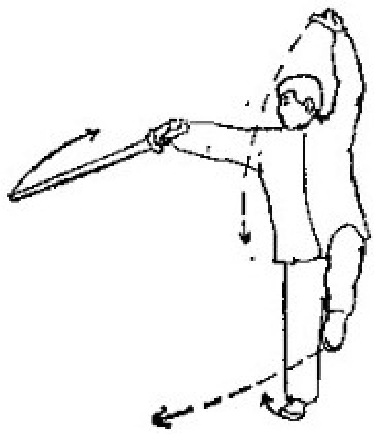


图5—50

膝提起成独立步。提腿同时，右手全握剑，使剑从上向前直臂下劈，拇指一侧向上；左手剑指随之而动，屈肘上架于头顶上方，指尖向右前，手心向上。目视剑尖（图 5 —50）。

8.收势

体向右转90度，面向西方。左脚向前落步，右腿屈膝半蹲成左四六步。右手压握剑臂外旋，与左手剑指一齐将剑拉至右胯前，剑尖向前上方，与肩同高；左手剑指向前下落扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视前方（图 5 —51）。

上动不停，身体微向左转，左脚收回与右脚并拢，两腿伸直。转体同时，右手握剑，使剑向右下、向上，再向下绕环收至胯右侧，剑尖向前，略高于剑柄。同时，左手剑指向左下、向上，再向下绕环停于胯左侧。眼平舌卷，气沉丹田（图 5 —52）。

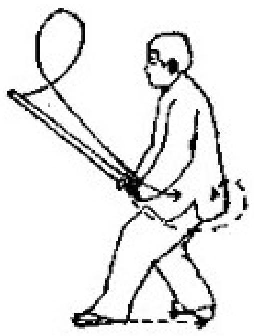


图5—51

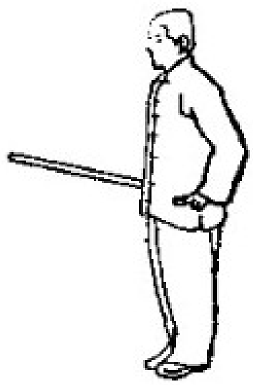


图5—52

摇 身 六 剑

摇身六剑，是身体向左、右摇摆前进。左摇身、中摇身、右摇身三剑的剑法，基本相同，但每剑所刺击的部位是不同的。为使套路和顺，左摇身剑前加裹剑，右摇身剑前加筋斗剑。其运动路线如图 5 —53。

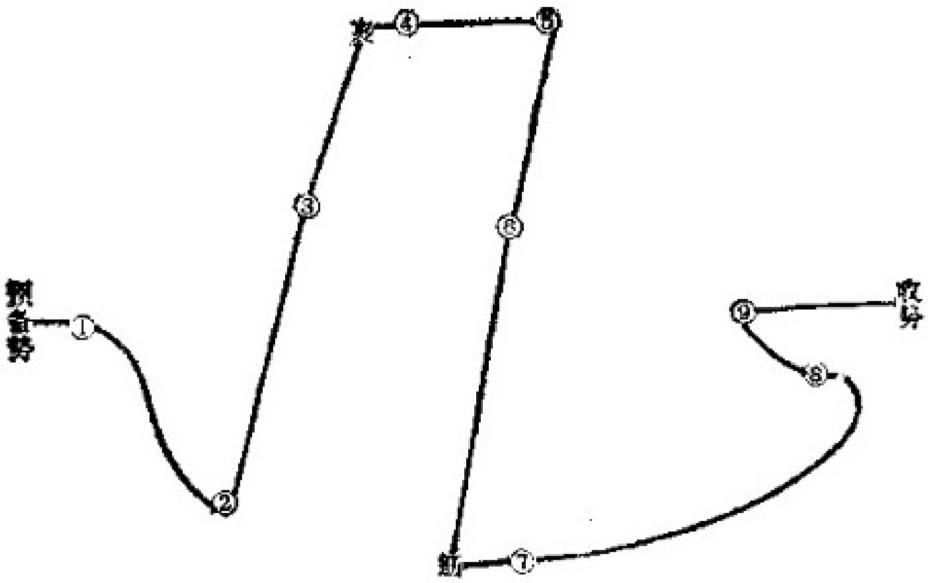


图5—53

1.预备势

（1）面向南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图5—54）。

（2）虚步下压剑：上势不动。调整呼吸两次后，以左脚跟、右脚掌为轴，体向左转90度，重心在右腿。转体同时，右手垒握剑，与左手剑指向两侧划弧至两臂侧平举，再向体前划弧停于胸前，两臂微屈略低于肩，剑尖向上，剑刃向前；左手剑指扶在右手腕上，手心向下。目视剑刃（图5—55）。

紧接上动。右腿屈膝半蹲，左脚稍向前移成左虚步。右手握剑，小臂内旋下压，使剑向右下划弧，屈肘停于胯右侧，剑尖向前稍高于剑柄，手心斜向下方；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右后，手心向下。目视前方（图5—56）。

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

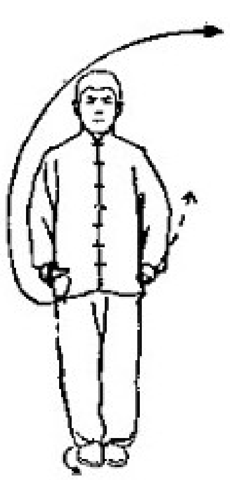


图5—54

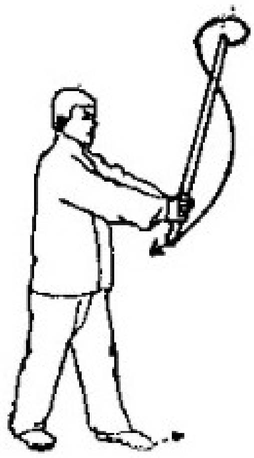


图5—55

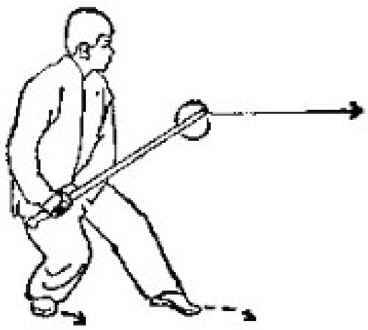


图5—56

2.右摇身剑

（1）四六步摇剑，体微向右转，左脚向前上半步，右脚随之跟进，屈膝下蹲成左四六步。右手全握剑与左手剑指一齐，使剑向下、向左上摇绕，继而向前崩出，力达剑尖，与肩同高，略高于剑柄。目视前方（图5—57）。

紧接上动，右脚向前上一步，左脚微向前移动，屈膝半蹲成右四六步。右手全握剑与左手剑指一齐，使剑向下、向左上摇绕，向前崩出，力达剑尖，与肩同高，略高于剑柄。目视前方（图5

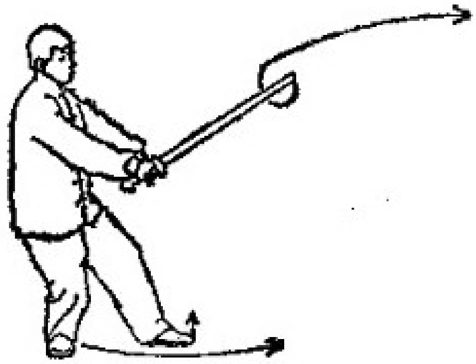


图5—57

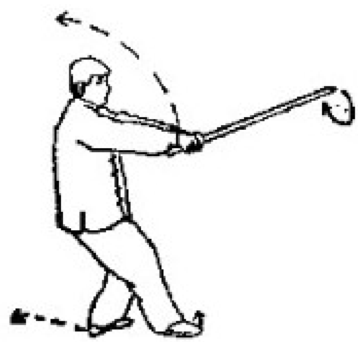


图5—58

—58）。

（2）右弓步平砍剑：上动不停，左脚向后退一步挺膝伸直，

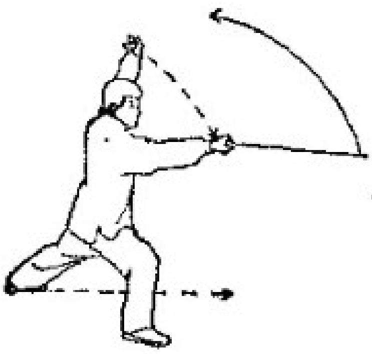


图5—59

右腿屈膝半蹲成右弓步。退步同时，右手钳握剑臂外旋，使剑向右下，再向左上弧形平砍，剑身与肩同高；左手剑指随之而动，向上划弧屈肘上架，横放于头顶上，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图5—59）。

3.阴手剪腕剑

（1）上挑剑：上动略停，体向左转90度，面向东北方。转体同时，左脚向左前方上一步屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。右手螺握剑臂内旋，使剑尖向上划弧上挑至头前上方，剑尖向后上，右手心向左；左手剑指随之而动，向下划弧，扶在右手腕上，指尖向右前，手心向下。目视剑刃（图5—60）。

（2）左弓步剪腕剑：紧接上动，体向右转45度，右脚向后退半步挺膝伸直，左腿屈膝半蹲成左弓步。转体同时，右手螺握剑臂内旋，使剑在头前上方绕环后弧形向右横斩，剑尖与肩平，略

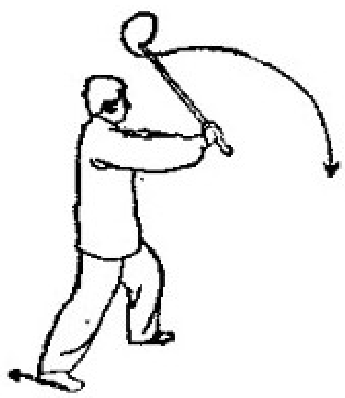


图5—60

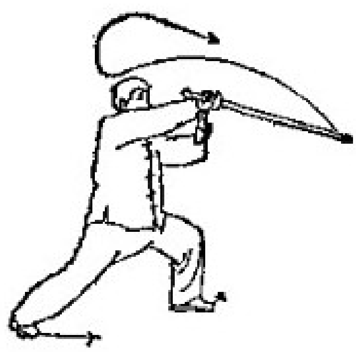


图5—61

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

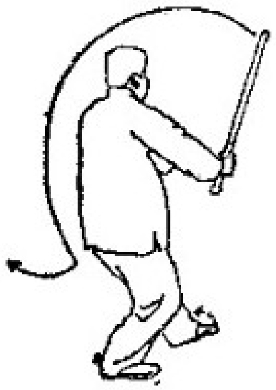
低于剑柄；左手剑指随之而动，停在右手腕下，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图 5 —61）。

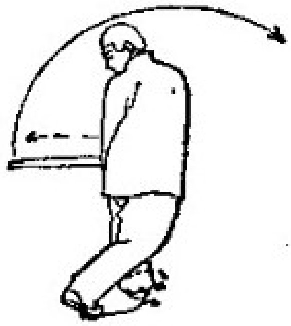
4.〔附〕裹砍剑

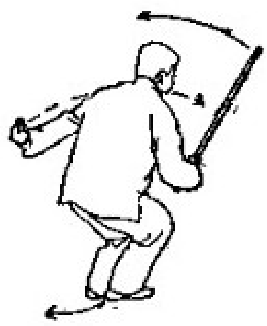
（ 1 ）左四六步劈剑：上动略停。右脚向前上半步，左脚尖外展成左四六步。右手全握剑，臂外旋，使剑向上、向后划弧，再向前劈出，剑尖向前上方，略高于头；左手剑指随之而动，扶在右腕上，指尖向右前方，手心向下。目视剑刃（图 5 —62）。

（ 2 ）左勾剑：上动不停，左脚尖外展45度，体向左转，成左高蛇盘步。右手握剑，以剑尖领先，向左上、再向下划弧，当剑身贴近左腿外侧时，从下向后上勾起；左手剑指扶在右腕上随之而动。眼随剑行，目视剑尖（图 5 —63）。

（ 3 ）并步勾手抱剑：体向右转45度，右脚向前与左脚并拢，两腿屈膝下蹲，全脚着地。转体同时，右手全握剑臂外旋，使剑尖向体前划弧，手心向内抱剑于腹前，剑尖向前上方，与眼同高；左手剑指随之而动，向左侧划弧，直臂后伸，五指捏拢成勾手，勾尖向上。目视剑尖（图 5 —64）。


图5—62


图5—63


图5—64

5.左摇身剑

（ 1 ）左四六步抹剑：上动略停。重心后移，右脚向后退半

步成左四六步。右手钳握剑，臂内旋，用拇指一侧的剑刃，向左划弧，剑尖向左上方，手心向前；左勾手变剑指随之而动，向前划弧，扶在右手腕上，指尖向右上方，手心向右下。目视前方（图5－65）。

（2）退步剪腕：体微向右转，左脚向右前方上一步。上步同时，右手全握剑与左手剑指一齐使剑向右下，再向前上绕环，使剑立于胸前。目随剑行（图5－66）。

紧接上动，右脚向后退一步挺膝伸直，左腿屈膝半蹲成左弓步。右手螺握剑臂内旋，使剑在头前上方绕环后弧形向右横斩，剑尖与肩平，略低于剑柄；左手剑指随之而动，靠在右小臂外侧，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图5－67）。

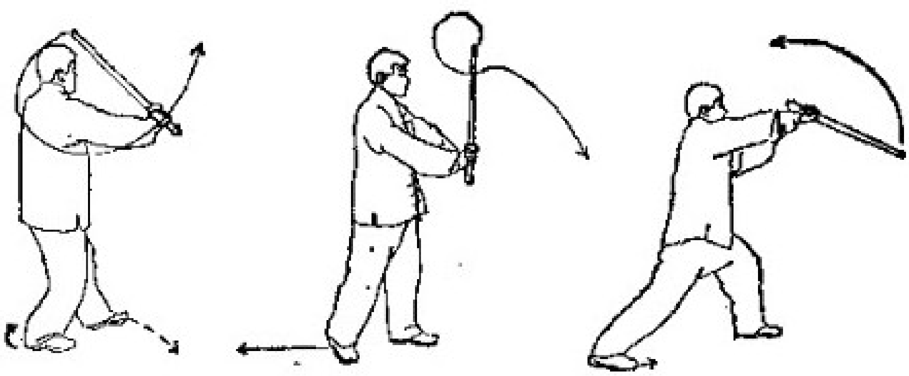


图5—65　　图5—66　　图5—67

6.阳手剪腕剑

（1）上挑剑：弓步不变，右手螺握剑臂外旋，使剑向后上划弧上挑，停于体前方，手心向左；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视剑刃（图5－68）。

（2）转身剪腕剑：上动不停，体向右转90度，成右弓步，面向西南。转体同时，右手螺握剑，臂外旋，使剑向下、向前上划弧，再向左平斩，剑尖向前，剑身与肩平；左手剑指向上划

弧，屈肘上架，横放于头顶上，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图 5 －69）。

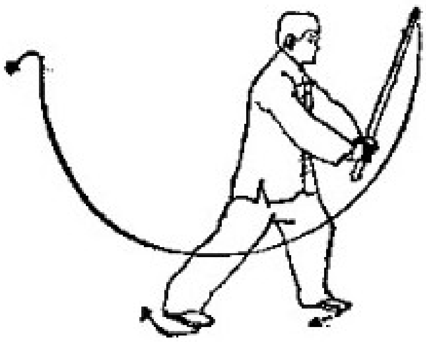


图5—68

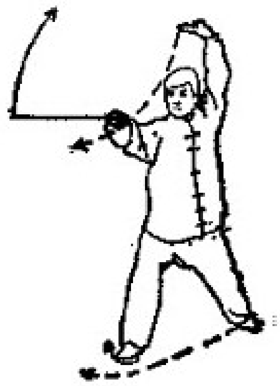


图5—69

7.〔附〕筋斗剑

（ 1 ）高虚步上挑剑：左脚上前一步，右脚尖外展成左高虚步。上步同时，右手压握剑，臂内旋，使剑向上挑至头前上方，手心向左；左手剑指随之向下划弧，靠在右小臂外侧，指尖向右上，手心向右。目视前方（图 5 －70）。

（ 2 ）转身撩剑：上动不停，体向右转，右脚向右跨半步。转体同时，右手螺握剑臂内旋，使剑在头前上方绕环后，弧形向

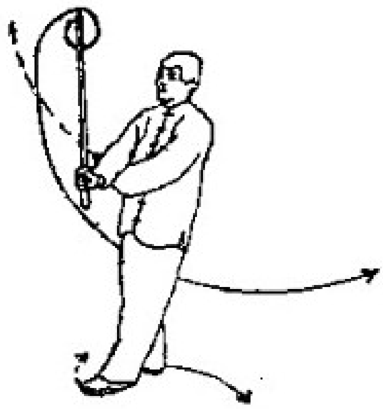


图5—70

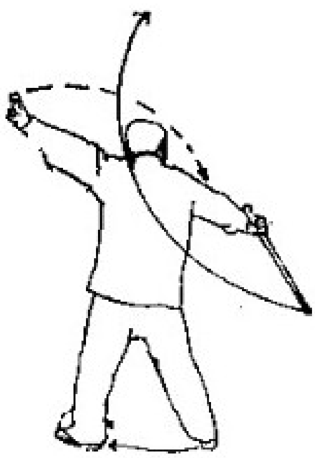


图5—71

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

右下撩，剑尖向右下，手心向后；左手剑指随之而动，向左上划弧，左臂伸直，指尖向左上，手心向前。目视右下（图5—71）。

（3）筋斗剑：体向右转90度，面向东方。右脚收回与左脚并拢，两腿伸直。转体同时，右手全握剑臂外旋，使剑贴身体右侧向上划弧，停于头顶上方，剑尖向后上，手心向左；左手剑指随之向右划弧变成掌，抓握在剑柄上（在右手下方）成双手握剑。目视前上方（图5—72）。

紧接上动，重心下降，两腿屈膝全蹲，大腿与地面平行，两脚全脚着地。下蹲同时，双手握剑，将剑拉至右腿上。目视剑尖（图5—73）。

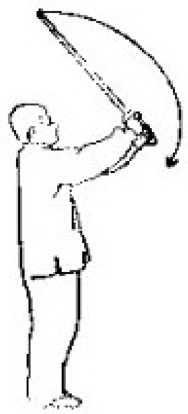


图5—72

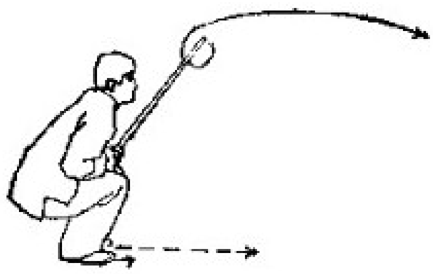


图5—73

8.中摇身剑

（1）四六步摇剑：左脚向前上一步，右脚随之跟进成左四六步。右手握剑与左手剑指一齐，使剑向下、向左上摇绕，继而向前崩出，力达剑尖，与肩同高，略高于剑柄。目视前方（图5—74）。

紧接上动，右脚向前上半步，左脚随之前移成右四六步。右手握剑与左手剑指一齐，使剑向下、向左上摇绕，继而向前崩

出，力达剑尖，与肩同高，略高于剑柄。目视前方（图5－75）。

（3）右弓步平砍剑：体向左转90度，左脚向后退一步，挺膝伸直，右腿屈膝半蹲成右弓步。退步同时，右手钳握剑臂外旋，使剑向右下，再向左上弧形平砍，剑身与肩同高；左手剑指随之向上划弧，屈肘上架横放于头顶上，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图5—76）。

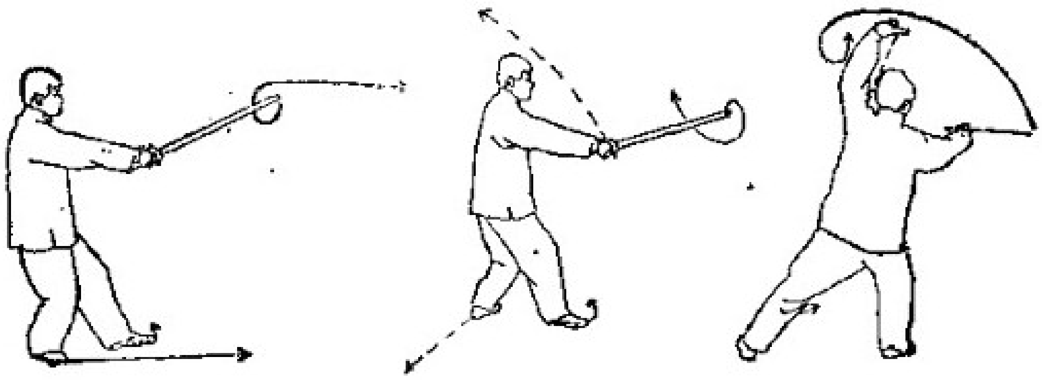


图5—74　　图5—75　　图5—76

9.阴手剪腕剑

（1）上挑剑：上动略停，体向左转90度，面向西北方。体转同时，左脚向左前跨一步成左高虚步。右手螺握剑臂内旋，使剑尖向左上、向下划弧，再上挑至头前上方，剑尖向前上方，手心向左；左手剑指随之向下划弧，扶在右手腕上，指尖向右上，手心向下。目视剑刃（图5—77）。

（2）左弓步剪腕剑：紧接上动，左脚向前上一步屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。上步同时，右手螺握剑臂内旋，使剑在头上方绕环后，弧形向右横斩，剑尖与肩平，略低于剑柄；左手剑指随之而动，靠在右小臂外侧，指尖向右上，手心向右。目视剑尖（图5—78）。

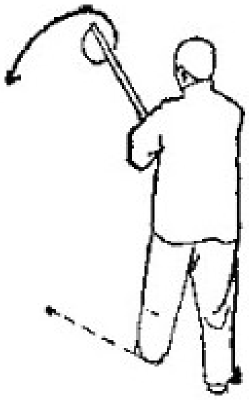


图5—77

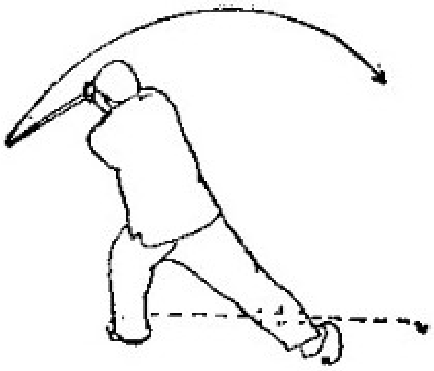


图5—78

10.收势

（1）掩肘转身剑：体向右转180度，左脚向前扣步，成两脚开立姿势，面向南方。扣步同时，右手全握剑臂内旋，使剑向上、向右下划弧，剑尖向左上，与肩同高，右手握剑柄于腹前，右手心向内，停于腹前；左手剑指随之而动，扶在右腕上，指尖向右，手心向下。目视剑尖（图5—79）。

上动不停，左脚经右脚前向右上一步，体向右转180度。右手握剑随体转动，停于胯右侧，剑尖向右上方，与肩同高；左手剑指随之而动，靠在右小臂下，指尖向右，手心向下。目视右侧方（图5—80）。

紧接上动，体向左转，面向西方。右手握剑与体转同时，使剑向上、向前下刺出，剑尖低于剑柄，右手心向右；左手剑指随之而动，靠在右小臂外侧，指尖向右上，手心向右。目视剑尖（图5—81）。

（2）收势：上动略停，重心后移，右腿屈膝半蹲，左脚微向后移动，成左四六步。右手压握剑，臂外旋，与左手剑指一齐将剑拉至右胯前，剑尖向前上方，与胸同高；左手剑指随之而

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视前方（图5—82）。

上动不停，身体微向左转，左脚收回与右脚并拢，两腿伸直。转体同时，右手握剑，使剑向右下、向上，再向下绕环收至胯右侧，剑尖向前，略高于剑柄。同时，左手剑指向左下、向上再向下绕环停于胯左侧。眼平舌卷，气沉丹田（图5—83）。

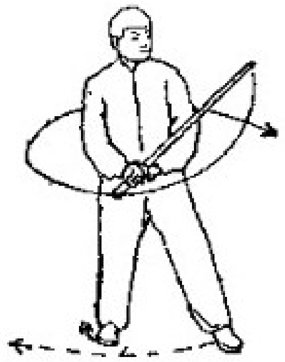


图5—79

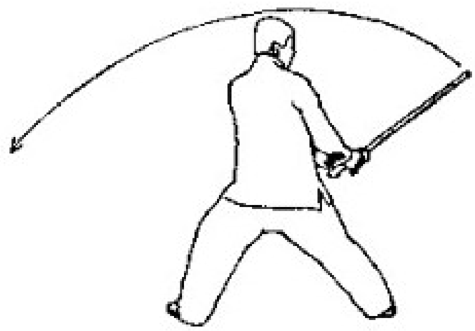


图5—80

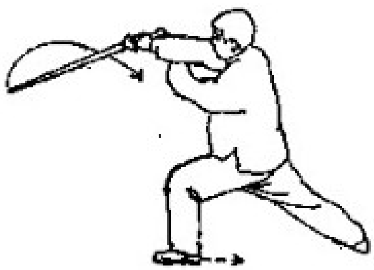


图5—81

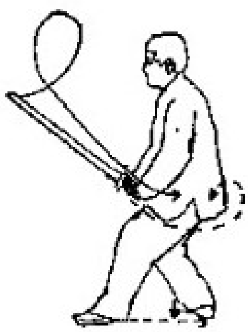


图5—82

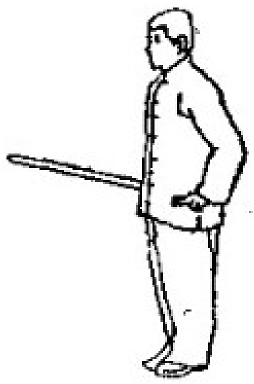


图5—83

转　身　六　剑

转身六剑，以练习身法为主。以身带动肩、以肩带动肘、以肘带动手，使周身一体剑速加快。剑术之奥妙，尽藏于其中。其运动路线如图5—84。

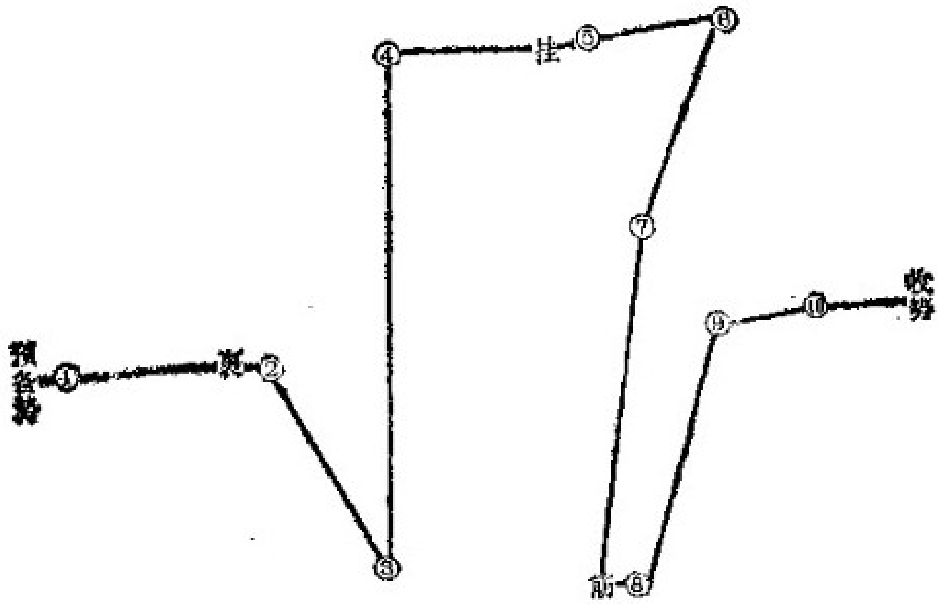


图5—84

1.预备势

（1）面向南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图5—85）。

（2）虚步下压剑：上势不动。调整呼吸两次后，以左脚跟、右脚掌为轴，体向左转90度，重心在右腿。转体同时，右手全握剑，与左手剑指向两侧划弧至两臂侧平举，再向体前划弧，停于胸前，两臂微屈略低于肩，剑尖向上，剑刃向前；左手剑指扶于右手腕上，手心向下。目视剑身（图5—86）。

紧接上动。右腿屈膝半蹲，左脚稍向前移成左虚步。右手握剑，小臂内旋下压，使剑尖向右下划弧，屈肘停于胯右侧，剑尖向前稍高于剑柄，手心斜向下方；左手剑指随之而动，扶于右手腕上，指尖向右后，手心向下。目视前方（图5—87）。

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

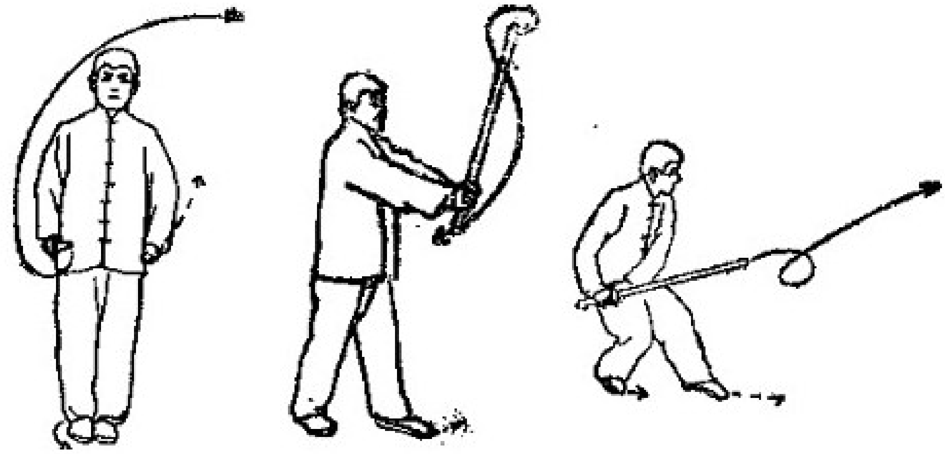


图5—85　　图5—86　　图5—87

2.〔附〕裹砍剑

（1）左裹砍：上势不停，左脚向前垫半步，右腿略前移成左四六步。垫步同时，右手钳握剑，臂外旋，手心向右上方使剑向上、向左弧形平砍，剑身与肩平；左手剑指随之向上，扶在右手腕下，指尖向前上，手心向下。目视剑尖（图5—88）。

（2）右弓步裹砍剑：上动不停，右脚向前上一步屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。右手钳握剑，使剑向左下，再向前上方顺时针绕环后弧形向左平砍，剑尖与肩平；左手剑指向上划弧，屈肘上架，横放于头顶上，指尖向右，手心向上。目视剑尖

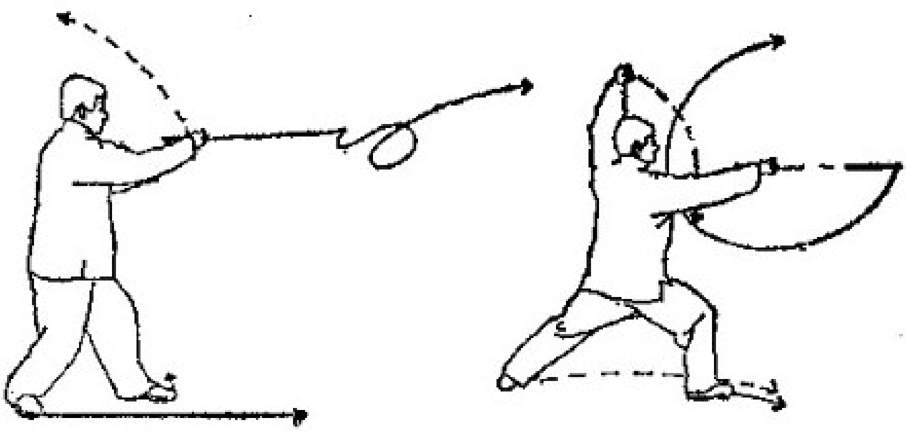


图5—88　　图5—89

（图 5 —89）。

3.右转身剑

（ 1 ）左丁步上举剑：上动略停。体向右转45度，面向东南方。右脚微向前移动，全脚着地，左脚向前上一步停于右脚内侧，左脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝微蹲，重心落于右脚上成左丁步。右手全握剑，臂内旋，使剑向下、向上绕环，横架于头前上方，剑尖向左，手心向前；左手剑指随之向下划弧，停于右胸前，指尖向上，手心向右。目视前方（图 5 —90）。

（ 2 ）左弓步推剑：体微向右转，重心右移，落于右脚上，

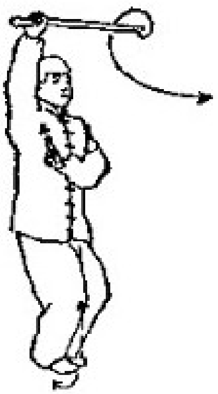


图5—90

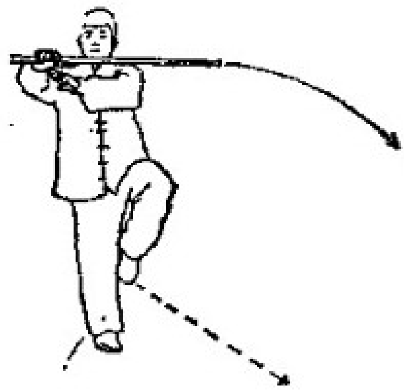


图5—91

左腿屈膝提起成独立步。提腿同时，右手全握剑，使剑向下、向上，再向下划弧，屈肘停于胸前，剑尖向左，横放于体前；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视前方（图 5 —91）。

紧接上动，左脚向左前方落步，屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。右手全握剑，与左手剑指一齐使剑向前下平推（图 5 —92）。

（ 3 ）转身撩剑：上动不停，体向右转90度，面向西南方。

体转同时，右手螺握剑臂内旋，使剑向下、向后上斜撩，剑尖向右下，手心向后；左手剑指随之向左上划弧，左臂微屈停于头左上方，指尖向右上，手心向左上。目视剑尖（图5—93）。

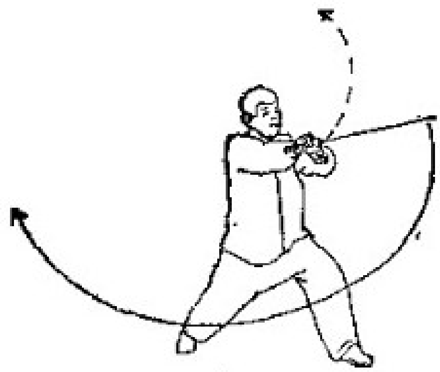


图5—92



图5—93

4.阴手剪腕剑

（1）转身撩剑：体向左转135度，面向东方。体转同时，左脚后退半步，两脚前后开立。右手刁握剑臂外旋，使剑向下、向上绕环，再向前下撩，剑尖向前下，手心向右上；左手剑指随之向下划弧，扶在右手腕上，指尖向右前，手心向下。目视前下方（图5—94）。

（2）左弓步横剑：紧接上动，右脚后退半步，右腿挺膝伸直，左腿屈膝半蹲，成左弓步。退步同时，右手螺握剑，臂内

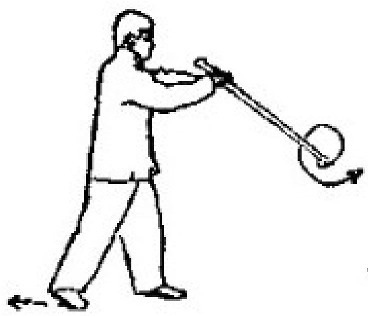


图5—94

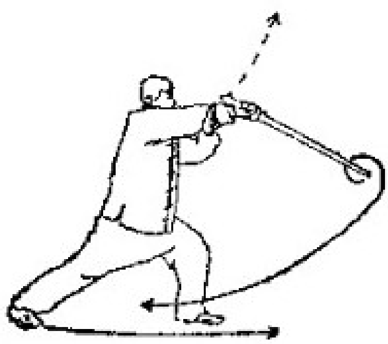


图5—95

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

旋，使剑向下、向上，向右横斩，手心向右，剑尖向前下，略低于剑柄；左手剑指随之而动，靠在右小臂外，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图5—95）。

5.〔附〕挂剪剑

（1）左高虚步挂剑：上动略停，重心上升，右脚向前上一步成右高虚步。右手握剑，臂外旋，使剑向下、向上划一小弧，再向右腿外侧挂出，停于胯右侧，手心向右，剑尖向后下方；左手剑指随之向前上撑架，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图5—96）。

（2）左弓步剪腕剑：左脚向前上一步，成左高虚步。右手全握剑，臂内旋，使剑向左上撩架，剑尖向左前，与剑柄同高；左手剑指随之向下划弧，直臂前伸，指尖向前上，手心向前。目视前方（图5—97）。

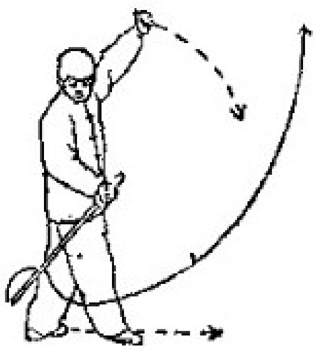


图5—96

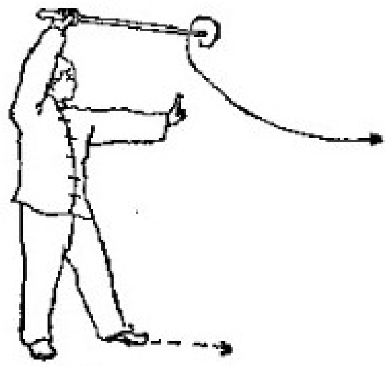


图5—97

紧接上动，左脚向前上一步屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。上步同时，右手螺握剑臂内旋，使剑向下、向上，再向右横斩，手心向右，剑尖向前与肩同

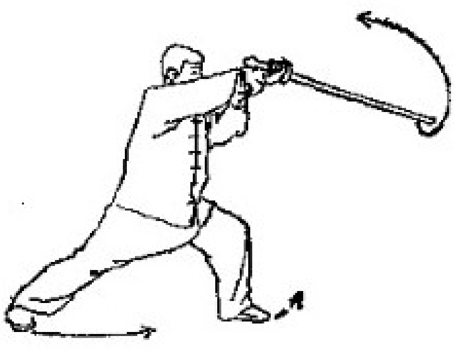


图5—98

高，略低于剑柄；左手剑指随之而动，靠在右小臂外，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图5—98）。

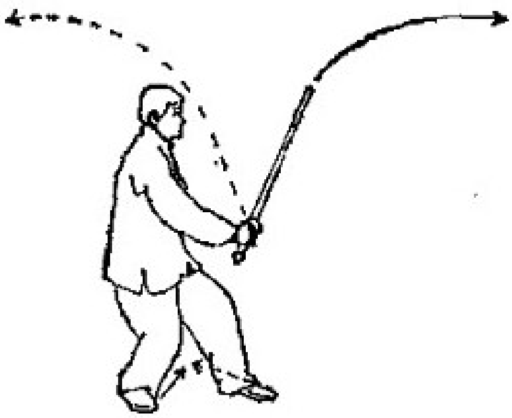
6.左转身剑

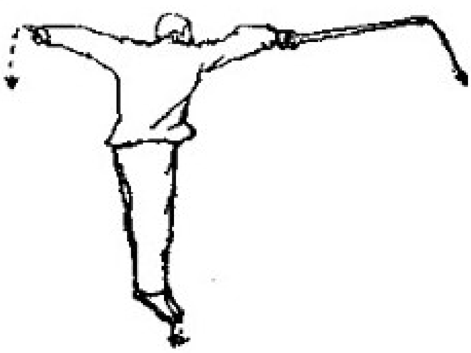
（1）左四六步上挑剑：右脚向前上半步，左脚微向前移动成左四六步。上步同时，重心上升，右手压握剑臂外旋，使剑由下向上划弧，上挑至头前方，剑尖向前上，手心向左；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视剑尖（图5—99）。

（2）纵身点剑：上动不停，两脚蹬地跳起，身体腾空挺直。右手全握剑，使剑向上再向前下直臂抖腕点击；左手剑指随之而动，直臂向后划弧，指尖向后，手心向下。目视剑尖（图5—100）。

紧接上动，身体下落，两脚着地，两腿屈膝稍蹲。两臂姿势不变。目视剑尖（图5—101）。

（3）右弓步裹砍：体微向右转，面向东方，右脚向前上一步成右弓步。体转同时，右手螺握剑，臂内旋，使剑向左上划弧，再向右横斩，剑尖略低于剑柄；左手剑指从左后向右前划弧，靠在右小臂外侧，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图5—102）。


图5—99


图5—100

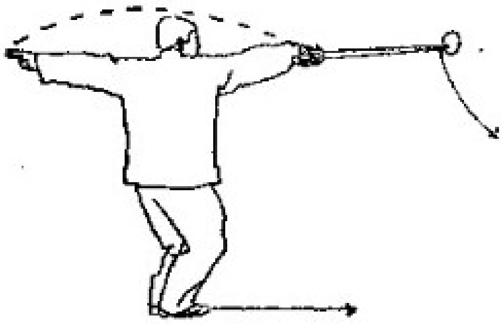


图5—101

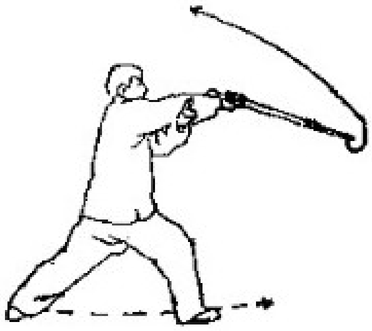


图5—102

7.阳手剪腕剑

（1）上挑剑：上动略停，左脚向前上一大步，右脚微向前移成左高虚步。右手压握剑，臂外旋，使剑向上划弧，上挑停于头前上方，剑尖向后上，手心向左；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视剑刃（图5—103）。

（2）阳手剪腕剑：紧接上动，右脚向前一步，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。右手钳握剑臂外旋，使剑向右下划弧，再向左平斩，剑身与肩平；同时，左手剑指向上划弧，屈肘上架，横放于头顶上，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图5—104）。

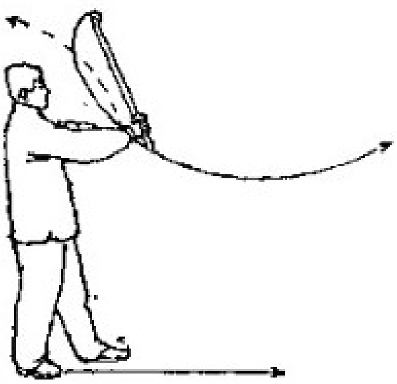


图5—103

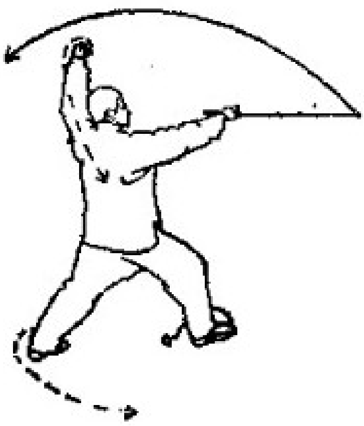


图5—104

8.〔附〕筋斗剑

（1）高虚步抱剑：上动不停，体向左转180度，面向西南。左脚向前跨半步，右脚微向前移成左高虚步。转体同时，右手全握剑臂内旋，使剑向上划弧，抱于体前，剑尖向前上，手心向左；左手剑指随之向下划弧，靠在右小臂外侧，指尖向右上，手心向右。目视前方（图5—105）。

（2）转身撩剑：上动不停，体向右转，右脚向右跨半步。体转同时，右手螺握剑，使剑在头前上方绕环后，弧形向右下撩，剑尖向右下，手心向后；左手剑指随之而动，向左上划弧，左臂伸直，指尖向左上，手心向前。目视右下方（图5—106）。

（3）筋斗剑：体向右转90度，面向东方。右脚收回与左脚并拢，两腿伸直。体转同时，右手全握剑臂外旋，使剑贴身体右侧向上划弧，停于头顶上方，剑尖向后上，手心向左；左手剑指随之向右划弧变拳，抓握在剑柄上（在右手下方）成双手握剑。目视前上方（图5—107）。

紧接上动，重心下降，两腿屈膝全蹲，大腿与地面平行，两脚全脚着地。下蹲同时，双手握剑，将剑拉至右腿上方。目视剑尖



图5—105

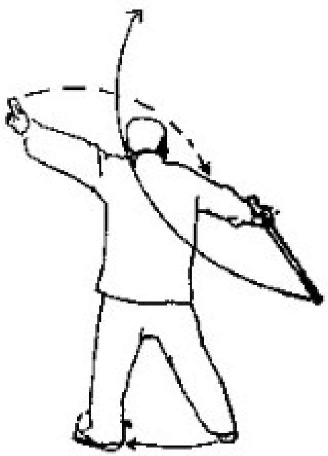


图5—106

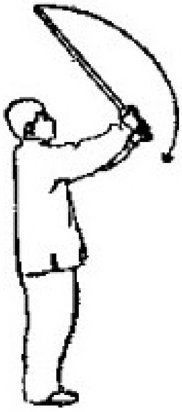


图5—107

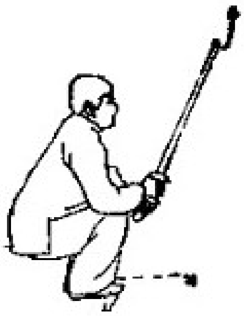


图5—108

（图5—108）。

9.中转身剑

（1）左四六步上挑剑：左脚向前上半步，右脚尖外展成左四六步。上步同时，重心上升，右手压握剑，使剑上挑，剑尖略高于头，剑尖向前上，手心向左；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视剑尖（图5—109）。

（2）纵身点剑：上动不停，两脚蹬地跳起，身体腾空挺直。右手全握剑，使剑向上再向前下直臂抖腕点击；左手剑指随之而动，直臂向后划弧，指尖向后，手心向下。目视剑尖(图5—110)。

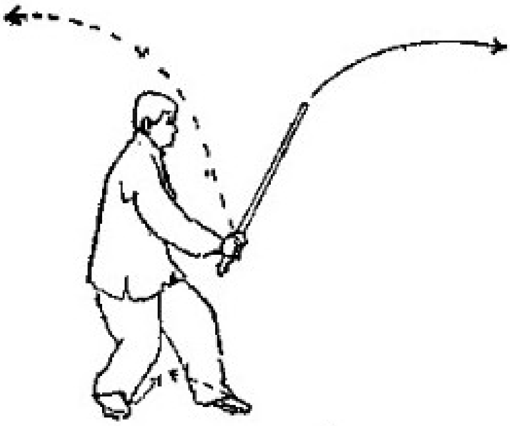


图5—109

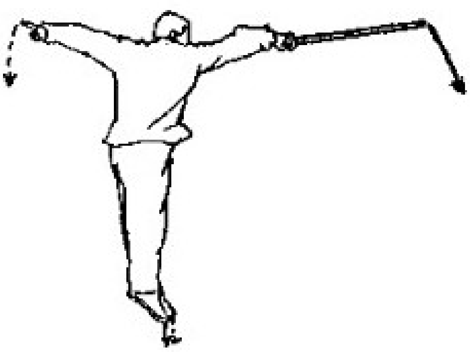


图5—110

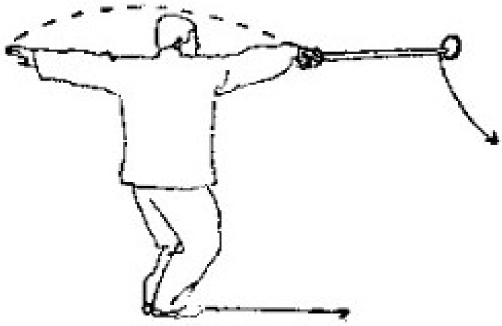


图5—111

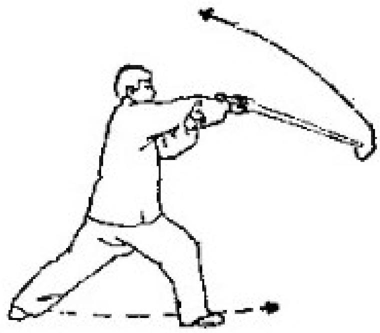


图5—112

紧接上动，身体下落，两脚着地，两腿屈膝稍蹲，两臂姿势不变。目视剑尖（图5—111）。

（3）右弓步裹砍：体微向右转，面向东方，右脚向前上一步成右弓步。体转同时，右手螺握剑，臂内旋，使剑向左上划弧再向右横斩，剑尖略低于剑柄；左手剑指从左后向右前划弧，靠在右小臂外侧，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图5—112）。

10.阳手剪腕剑

（1）上挑剑：上动略停，左脚向前上一大步，右脚微向前移成左高虚步。右手压握剑，臂外旋，使剑向上划弧，上挑停于头前上方，剑尖向后上，手心向左；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视剑刃（图5—113）。

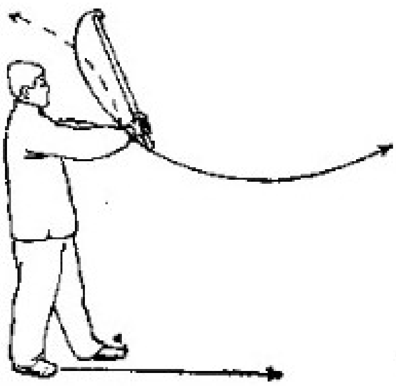


图5—113

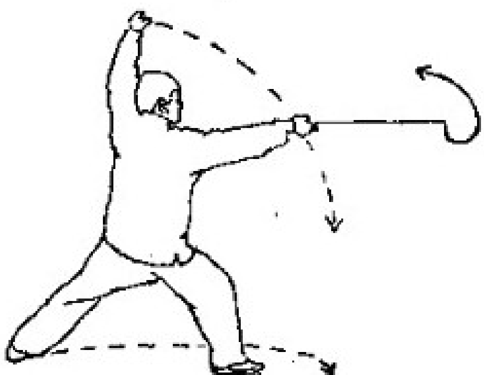


图5—114

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

（2）阳手剪腕剑：紧接上动，右脚向前一步，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。右手钳握剑，臂外旋，使剑向右下划弧，再向左平斩，剑身与肩平；同时，左手剑指向上划弧，屈肘上架，横放于头顶上，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图5—114）。

11．收势

（1）掩肘转身剑：体向右转180度，左脚向前扣步，成两脚开立姿势，面向南方。同时，右手全握剑臂稍外旋，使剑向下、向左上划弧，手心向内，剑尖向左上，与肩同高，右手握剑柄于腹前，右手心向内；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视剑尖（图5—115）。

上动不停，左脚经右脚前向右上一步，体向右转180度。右手握剑，随体转动停于胯右侧，剑尖向右上方，与肩同高；左手剑指随之而动，靠在右小臂下，指尖向右，手心向下。目视右侧方（图5—116）。

紧接上动，体向左转，面向西方。右手握剑，与体转同时，使剑向上、向前下刺出，剑尖与裆部同高，低于剑柄，右手心向右；左手剑指随之而动，靠在右小臂外侧，指尖向右上，手心向右。目视剑尖（图5—117）。

（2）收势：上动略停，重心后移，右腿屈膝半蹲，左脚微向后移动，成左四六步。右手压握剑，臂外旋，与左手剑指一齐将剑拉回至右胯前，剑尖向前上方，与胸同高；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视前方(图5—118)。

上动不停，身体微向左转，左脚收回与右脚并拢，两腿伸直。转体同时，右手握剑，使剑向右下、向上，再向下绕环收至胯右侧，剑尖向前，略高于剑柄。与此同时，左手剑指向左下、向上，再向下绕环停于胯左侧。眼平舌卷，气沉丹田（图5—119）。

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

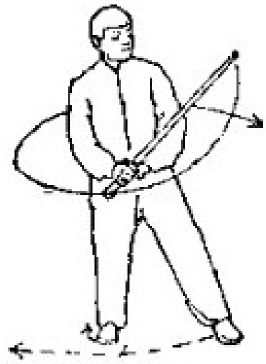


图5—115

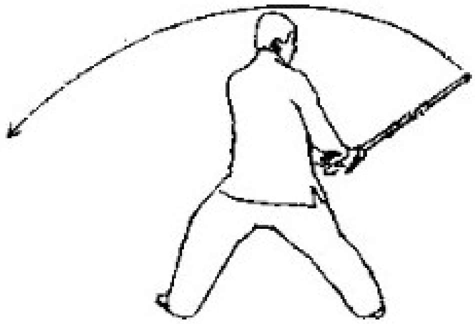


图5—116

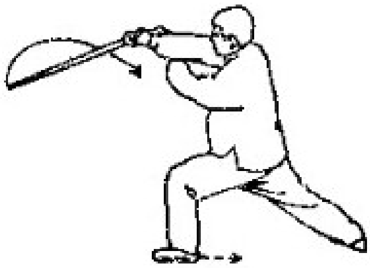


图5—117

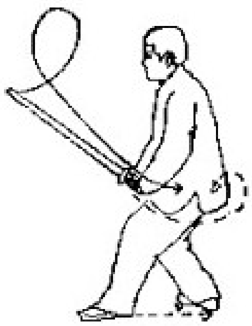


图5—118

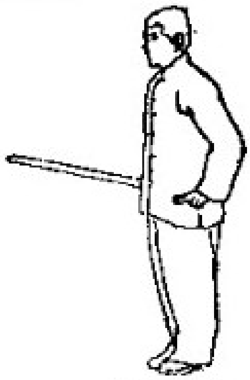


图5—119

勾 挂 六 剑

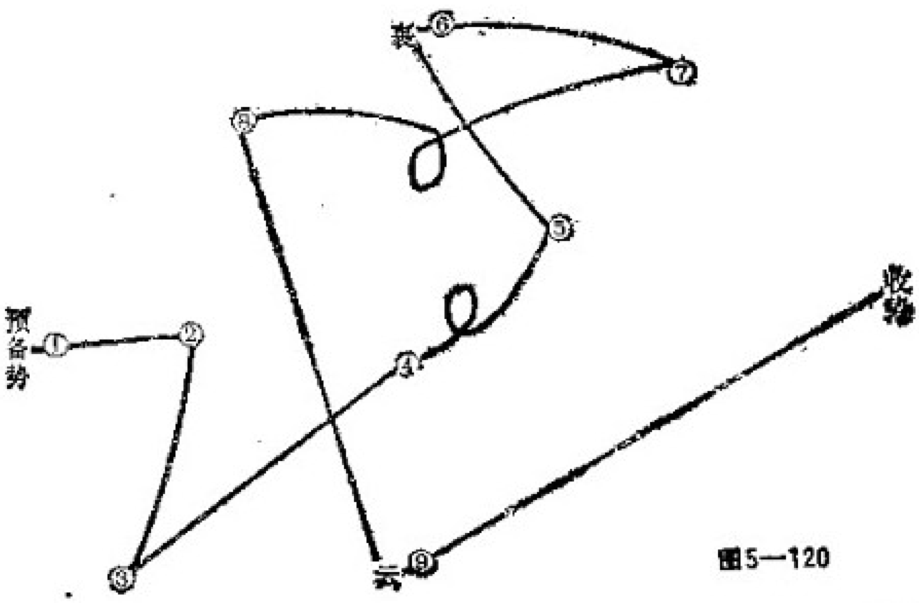


图5—120

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

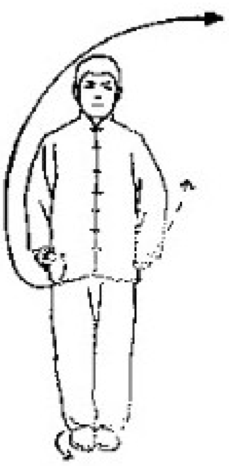
勾挂剑多用勾剑、挂剑，依此取名。主剑为六势，附加裹剑、云剑。其运动路线如图5—120。

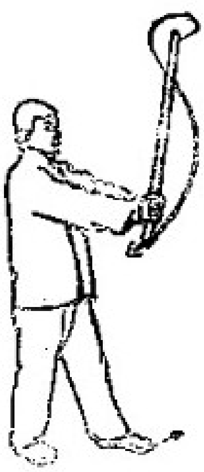
1.预备势

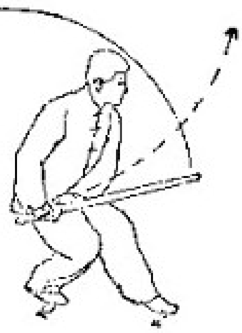
（1）面向南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图5—121）。

（2）虚步下压剑：上势不动。调整呼吸两次后，以左脚跟、右脚掌为轴，身体向左转90度，重心在右腿。转体同时，右手全握剑，与左手剑指向两侧划弧至两臂侧平举，再向体前划弧，停于胸前，两臂微屈略低于肩，剑尖向上，剑刃向前；左手剑指扶在右手腕上，手心向下。目视剑身（图5—122）。

紧接上动。右腿屈膝半蹲，左脚稍向前移成左虚步。右手握剑，小臂内旋下压，使剑尖向右下划弧，屈肘停于胯右侧，剑尖向前稍高于剑柄，手心斜向下方；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右后，手心向下。目视前方（图5—123）。


图5—121


图5—122


图5—123

2.进步撩剑

（1）转身劈剑：体向右转，两腿伸直，重心在右腿。右手全握剑，使剑向上、向右下劈，剑尖向右前与胸同高，右手心向前；左手剑指随之向左上划弧，左臂伸直，指尖向左上方，手心向左。目视剑尖（图5—124）。



图5—124

（2）进步撩剑：紧接上动，体向左转，右脚向前跨一步，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。体转同时，右手钳握剑臂外旋，使剑弧形前撩，与肩同高，略低于剑柄；左手剑指随之而动，屈肘横架于头顶上方，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图5—125）。



图5—125

3 退步劈剑

（1）转身撩剑：紧接上动，体向右转，右脚向右撤一步。右手全握剑臂内旋，使剑向下、向上绕环，用拇指一侧的剑刃再向体右前上撩，剑尖向前上方，略低于肩；左手剑指随之向右下、左上直臂后摆，指尖向左上，食

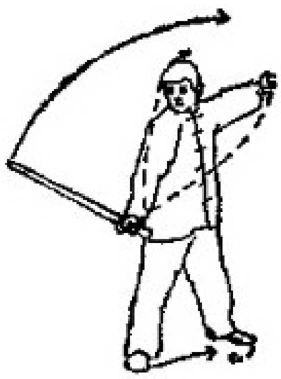


图5—126

指在上。目视剑尖（图5—126）。

（2）退步上举剑：体向右转，右脚收回与左脚并拢，两腿微屈。退步同时，右手握剑与左手剑指一齐，使剑向上划弧至头顶上成双手握剑，剑尖向后上（立剑，准备向前劈出）。目视前方（图5—127）。

（3）左弓步劈剑：紧接上动，左脚向前上一步，屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。上步同时，双手握剑一齐用力使剑向前劈。剑尖向前上，与眼同高。目视剑尖（图5—128）。

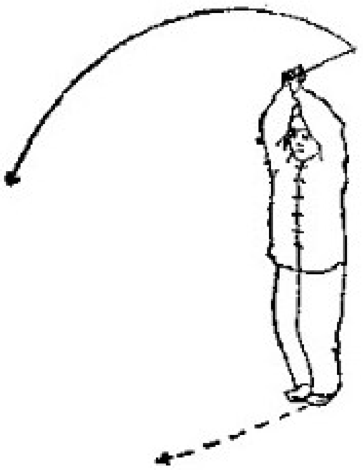

图5—127


图5—128

4. 倒步撩腕剑

（1）转身右弓步劈剑：体向右转180度，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。体转同时，右手全握剑，使剑经上、向前劈击，剑尖向前，剑刃与肩同高；左手剑指随之而动，屈肘横架于头顶上方，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图5—129）。

（2）右弓步撩剑：上动不停，体向左转。右手压握剑，直臂向下划弧，停于胯右侧，剑尖向右后；左手剑指随之而动，向下划弧停于右胸前，指尖向上，手心向右。目视左前方（图5—130）。

紧接上动，右脚向前上一步，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

弓步。右手螺握剑，臂外旋，使剑向下经右腿外侧，向体前上撩，剑尖向前，手心向右上，剑刃与肩平行；左手剑指屈肘横架于头顶上方，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图5—131）。

（3）歇步上撩剑：体向左转，左脚向右脚后倒插一步；两腿交叉靠拢屈膝全蹲，臀部坐于后腿近脚跟处，成右歇步。同时，右手全握剑臂内旋，使剑向下、向上绕环，再向下划弧，用拇指一侧的剑刃向上撩出；左手剑指随之而动，直臂后摆，与剑尖、两肩成一条直线。目视剑尖（图5—132）。

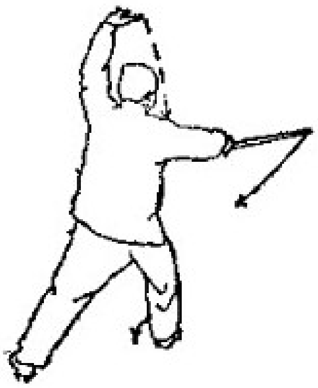


图5—129

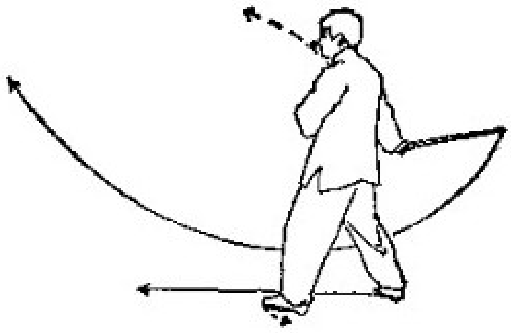


图5—130

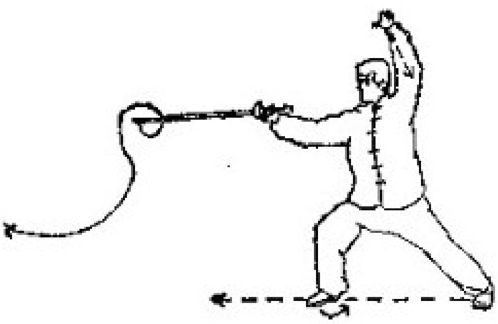


图5—131

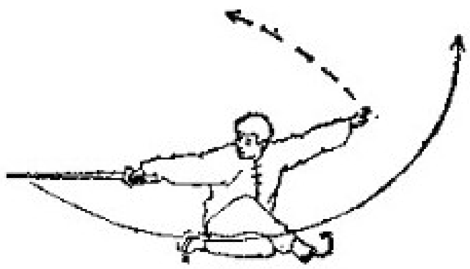


图5—132

5.裹剑转劈

（1）转身裹砍：紧接上动，重心上升体向左转180度。右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。体转同时，右手钳握剑臂外

旋，使剑向下、向前上划弧，再向左平斩，剑尖向前，剑身与肩平高；左手剑指向上划弧，屈肘上架，横放于头顶上，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图5—133）。

（2）右丁步上举剑：体向左转90度。左脚全脚着地，右脚向前停于左脚内侧，右脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝稍蹲，重心落于左脚上，成右丁步。同时，右手全握剑，使剑上举于头顶上方，剑尖向后上；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右上方，手心向前。目视前方（图5—134）。

（3）右弓步劈剑：紧接上动，右脚向前上一步屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。上步同时，右手握剑，使剑向前劈，剑尖向前，稍高于剑柄；左手剑指，屈肘横架于头顶，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图5—135）。

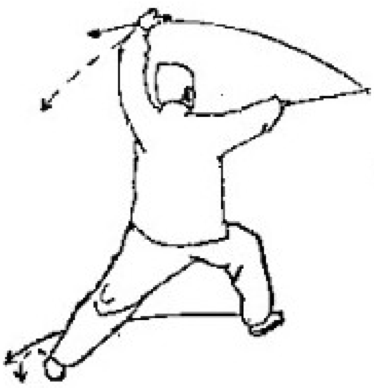


图5—133

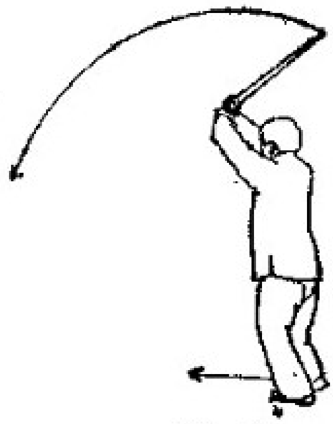


图5—134

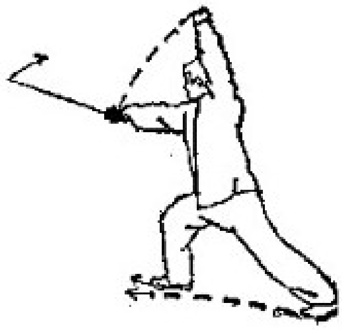


图5—135

6.〔附〕褒砍剑

（1）右丁步上挑剑：左脚向前一步与右脚并拢，左脚全脚着地，右脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝半蹲，重心落于左脚上，成右丁步。同时，右手压握剑，使剑上挑至头前方；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视剑刃（图5—136）。

（2）左勾剑：上动不停，左脚向前上半步，体向左转，右脚跟掀起成左高蛇盘步。右手握剑与左手剑指一齐，使剑向下、向后划弧，当剑贴近左腿外侧时，向后上勾起。眼随剑行，目视剑尖（图5—137）。

（3）并步勾手抱剑：体向右转270度，面向东方。左脚向前与右脚并拢，两腿屈膝下蹲，全脚着地。体转同时，右手全握剑，使剑向下、向上绕环，抱剑于膝前，剑尖向前上方，与眼同高，手心向左；左手剑指随之而动，直臂后伸，五指捏拢成勾手，勾尖向上。目视剑尖（图5—138）。

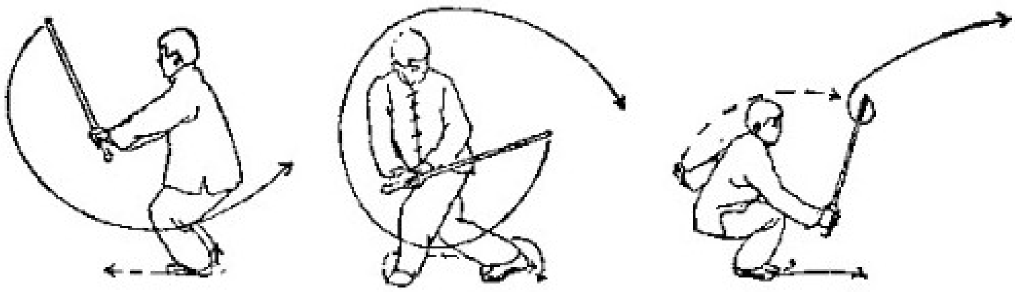


图5—136　　图5—137　　图5—138

7．刺膝剑

（1）右崩剑：上动略停。右脚向右前上一步，左脚微向前移动成右四六步。上步同时，右手握剑，使剑向下、向左上摇动，继而向前崩出，力达剑尖，与肩同高；左手剑指随之向前划弧，扶在右手腕上，指尖向右前，手心向下。目视剑尖（图5—139）。

（2）左弓步刺膝剑：上动不停，左脚向左前上一大步，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。上步同时，右手螺握剑臂内旋，使剑弧形向前下刺出，手心向右；左手剑指随之而动，扶在右手腕下，指尖向上，手心向右下。目视剑尖（图5—140）。

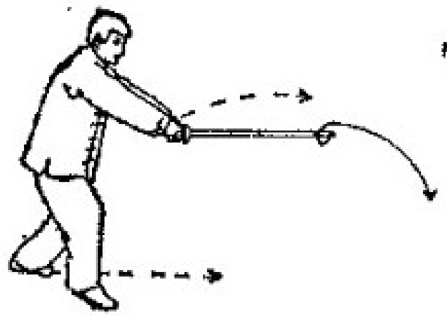


图5—139

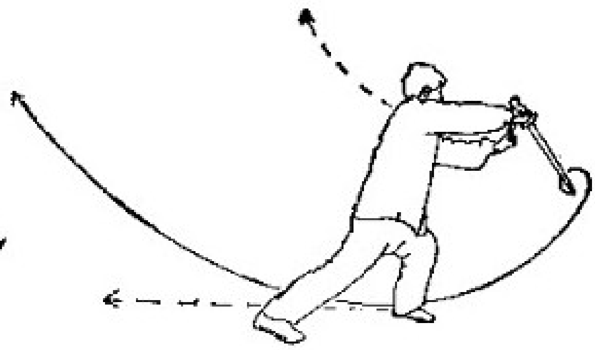


图5—140

8.转身回剑

（1）转身撩剑：上动略停，左脚向前后撤一大步，体向左转，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。右手全握剑臂外旋，使剑向下、向上绕环，再向下、向前上斜撩，剑尖向前，略低于剑柄；左手剑指随之而动，屈肘横架于头顶上方，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图5—141）。

（2）右弓步推剑：上动不停，右脚向前上一步，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。上步同时，右手压握剑臂内旋，使剑向前推出，剑尖向前上，手心向左；左手剑指随之向前下划弧，扶在右手腕上，指尖向右前，手心向下。目视剑刃（图5—142）。

（3）转身丁步拉剑：上动略停，体向右转90度，面向北方。体转同时，左脚向前上一步，停于右脚内侧，左脚跟掀起，脚尖内扣并虚点地面，两腿屈膝下蹲，重心落于右脚上成左丁步。右手全握剑臂内旋，使剑向下、向上绕环，继而拉至面前，剑尖向左，手心向前；左手剑指随之而动，扶在右手腕下，指尖向上，手心向右前。目视剑身（图5—143）。

（4）独立步劈剑：紧接上动。重心上升，右腿伸直，左腿

屈膝提起成独立步。提腿同时，右手全握剑，使剑向上、向右直臂下劈，剑尖向右前，手心向体前；左手剑指随之而动，下拉至右胸前，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图5—144）。

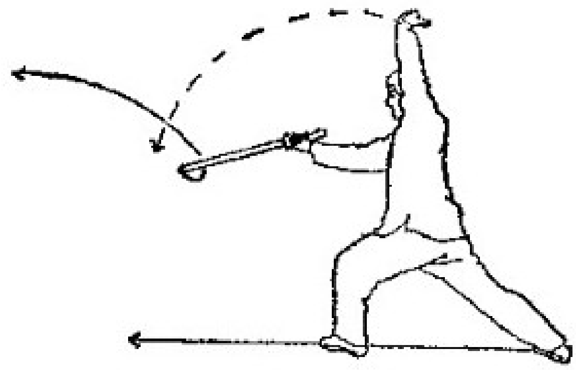


图5—141

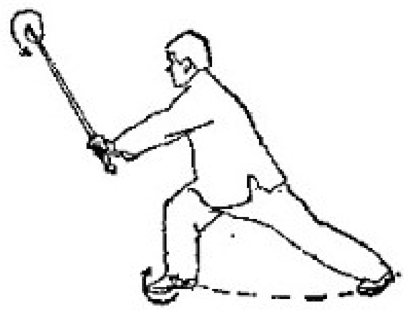


图5—142



图5—143

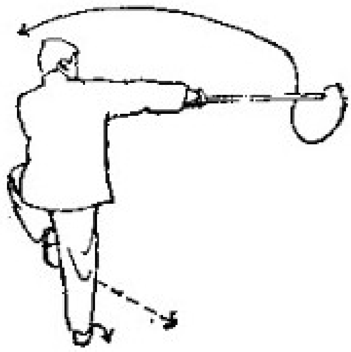


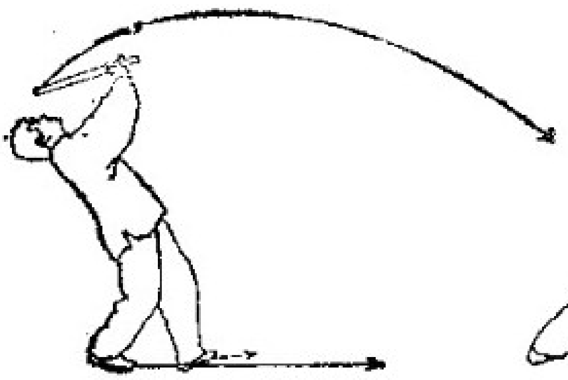
图5—144

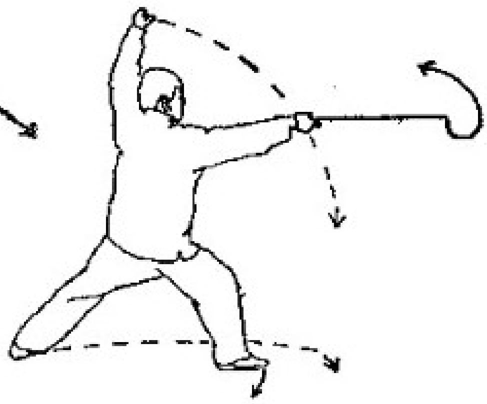
9.〔附〕云剑

（1）仰体云剑：上动略停，左脚向右前落步，体向右转90度，面向东方。右手刁握剑臂内旋，使剑随体后仰向右下、向左上绕环，用拇指一侧的剑刃，向头前左侧云剑，剑尖向左，手心向前上；左手剑指不动。目视前上方（图5—145）。

（2）右弓步砍剑：紧接上动，右脚向前上一大步，右腿屈膝

半蹲，左脚随之跟进，左腿挺膝伸直成右弓步。上步同时，右手钳握剑臂外旋，使剑向前上划弧，继而向左下拦腰平砍；左手剑指随之而动。屈肘横架于头顶上方，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图5—146）。


图5—145


图5—146

10.收势

（1）掩肘转身剑：体向右转180度，左脚向前扣步，成两脚开立姿势，面向南方。扣步同时，右手全握剑臂内旋，使剑尖向下、向左上划弧，剑尖向左上与肩同高，右手握剑柄停于腹前；右手心向内，左手剑指随之而动，向下划弧扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视剑尖（图5—147）。

上动不停，左脚经右脚前向右上一步，体向右转180度。右手握剑，随体转动，停于胯右侧，剑尖向右上方，与肩同高；左手剑指随之而动，靠在右小臂下，指尖向右，手心向下。目视右侧方（图5—148）。

紧接上动，体向左转，面向西方。右手握剑与体转同时，使剑向上、向前下刺出，剑尖低于剑柄，右手心向右；左手剑指随之而动，靠在右小臂外侧，指尖向右上，手心向右。目视剑尖

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

（图 5—149）。

（2）收势：上动略停，重心后移，右腿屈膝半蹲，左脚微向后移动成左四六步。右手压握剑臂外旋，与左手剑指一齐将剑拉至右胯前，剑尖向前上方，与肩同高；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视前方（图 5—150）。

上动不停，身体微向左转，左脚收回与右脚并拢，两腿伸直。转体同时，右手握剑，使剑向右下、向上，再向下绕环收至胯右侧，剑尖向前，略高于剑柄。同时，左手剑指向左下、向上，再向下绕环停于胯左侧。眼平舌卷，气沉丹田（图 5—151）。

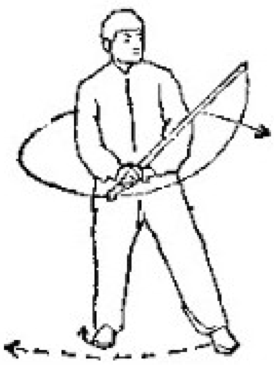


图5—147

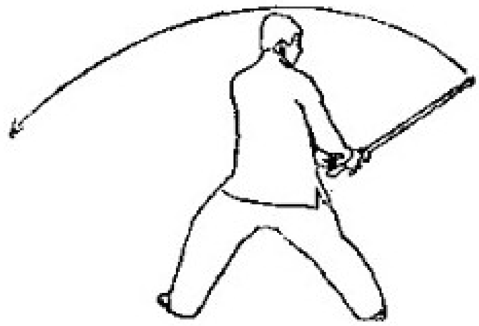


图5—148

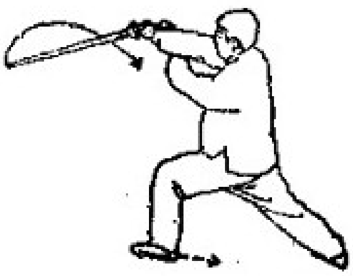


图5—149

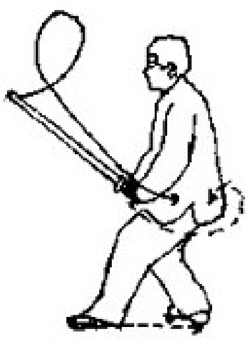


图5—150

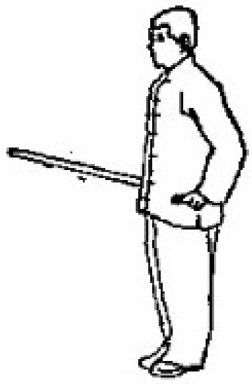


图5—151

风 轮 六 剑

风轮六剑，在练习中，好像风车轮旋转一样。身法要圆活无滞才能制胜于人，即所谓：“方而正其中，圆而应其外”。其运动路线如图 5 —152。

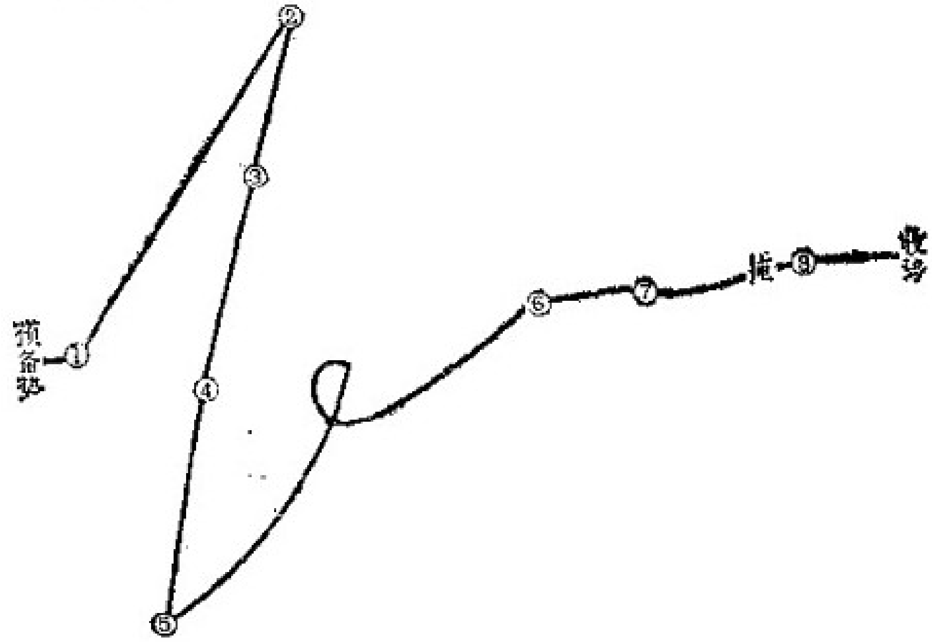


图5—152

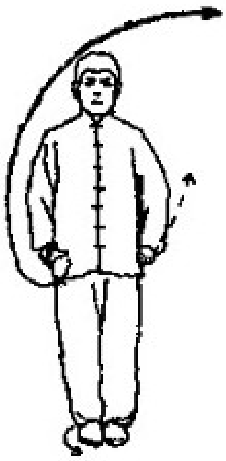
1.预备势

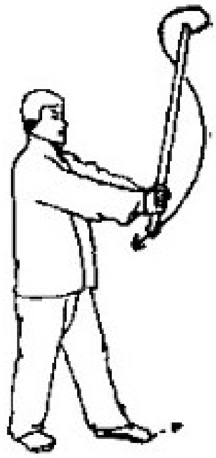
（1）面向南方，身体直立，头要端正上顶，肩松肘坠，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，剑刃与地面平行；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下（图 5 —153）。

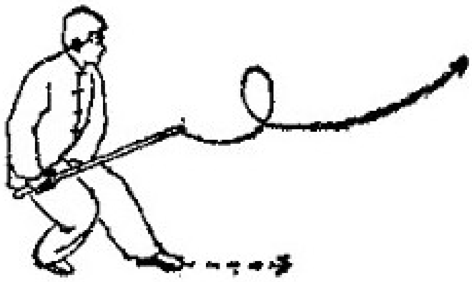
（2）虚步下压剑：上势不动。调整呼吸两次后，以左脚跟、右脚掌为轴，身体向左转90度，重心在右腿。转体同时，右手全握剑，与左手剑指向两侧划弧至两臂侧平举，再向体前划弧，停于胸前，两臂微屈略低于肩，剑尖向上，剑刃向前，左手

剑指扶在右手腕上，手心向下。目视剑身（图5—154）。

紧接上动。右腿屈膝半蹲，左脚稍向前移成左虚步。右手握剑，小臂内旋下压，使剑尖向右下划弧，屈肘停于胯右侧，剑尖向前稍高于剑柄，手心斜向下方；左手剑指随之而动，扶在右腕上，手心向下。目视前方（图5—155）。


图5—153


图5—154


图5—155

2.进步撩剑

（1）左弓步横剑：上动不停，左脚向前上半步，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。上步同时，右手螺握剑臂内旋，使剑向下、向上，再向右横斩，手心向右，剑尖向前下，略低于剑柄；左手剑指随之而动，靠在右小臂外，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图5—156）。

（2）右弓步撩剑：紧接上动，右脚向前上一步，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。右手钳握剑臂外旋，使剑向上、向右下、向前上撩，剑尖向前与肩同高，略低于剑柄；左手剑指屈肘上架，横放于头顶上，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图5—157）。

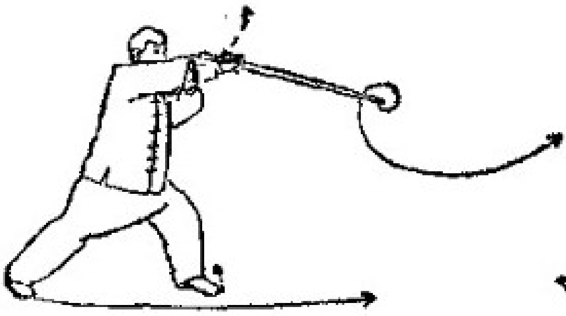


图5—156



图5—157

3.退步劈剑：

（1）左虚步挂剑：上动略停。右脚后退一步，左脚微向右移成左虚步。身体右转，右手全握剑，用拇指一侧的剑刃，使剑下挂至右小腿外侧，剑尖向右下，手心向前；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右下，手心向左下。目视剑尖（图5—158）。

（2）转身上举剑：身体继续右转，左脚向右脚并拢，面向西南方两腿微屈。右手握剑与左手剑指一齐，使剑由后向上划弧至头顶上，剑尖向后上（立剑，准备向前劈出）。目视前方（图5—159）。

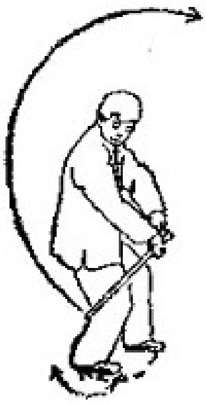


图5—158

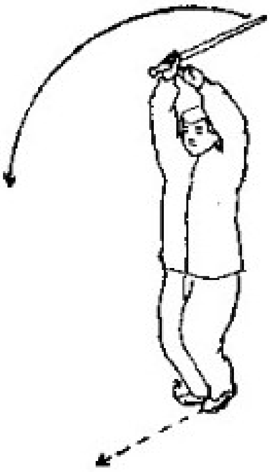


图5—159

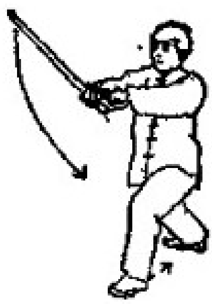


图5—160

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

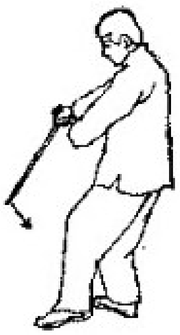
（3）左弓步劈剑：左脚向前上一步，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。上步同时，右手全握剑与左手剑指一齐，使剑向前劈。剑尖向前上方，与头同高；左手剑指扶在右手腕上，指尖向右前，手心向下。目视剑尖（图5—160）。

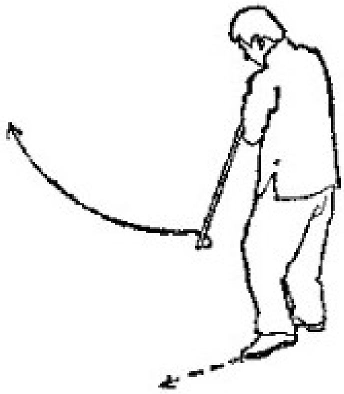
4.背后撩剑

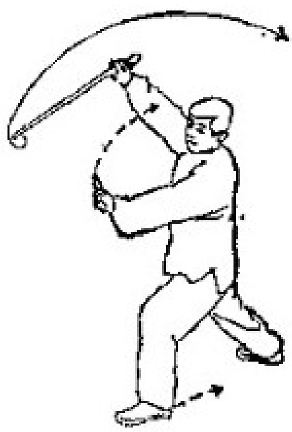
（1）虚步带剑：上动不停，重心后移，左脚拉回成左高虚步。右手螺握剑臂内旋，使剑由前向下、向体右侧直臂弧形带拉，剑尖向下，手心向右下；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右前，手心向下（图5—161）。

紧接上动，右手握剑与左手剑指一齐，继续使剑向右下带拉（图5—162）。

（2）左弓步撩剑：上动略停，体向左转90度，面向西南。体转同时，左脚向前上一步，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。与此同时，右手螺握剑，顺势向前上撩剑，剑尖向前下，与肩同高，手心向右；左手剑指随之而动，直臂前伸，指尖向前上，手心向前下。目视剑尖（图5—163）。


图5—161


图5—162


图5—163

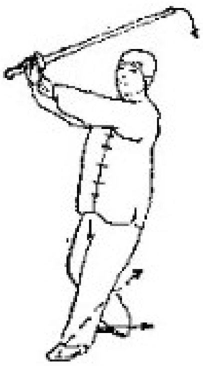
5.藏身剑

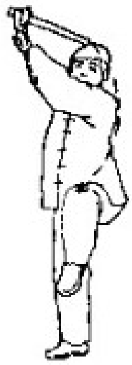
（1）虚步架剑：上动略停。重心后移，左脚拉回成左高虚

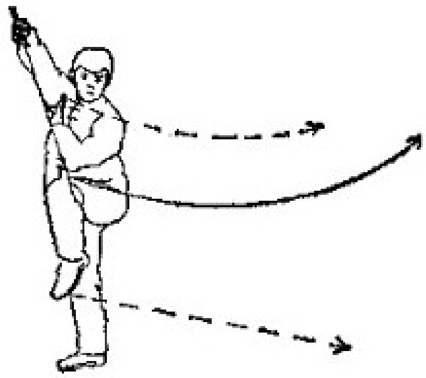
步。右手握剑臂外旋，使剑向下、向上划弧，上架于头前上方，剑尖向左上，手心向前；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右上，手心向下。目视前上方（图 5 —164）。

（2）独立步藏身剑：上动不停，重心后移，右脚稍向后移动支撑，左腿屈膝提起成独立步。提腿同时，右手螺握剑与左手剑指一齐直臂上举，使剑向右后上抽回，力达剑身，剑尖向左前方，略低于剑柄；左手剑指扶在右手腕上，指尖向上，手心向右前方。目视剑尖（图 5 —165）。

紧接上动，右手握剑，腕关节向下用力坐腕，使拇指一侧的剑尖，回挂至左膝关节上方；左手剑指随之而动，屈肘下拉至右胸前，指尖向上，手心向右。眼随剑行，目视剑尖（图 5 —166）。


图5—164


图5—165


图5—166

6.拗步盘根剑

（1）左弓步推剑：上动不停，体向左转，左脚向左前落步，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成左弓步。体转同时，右手全握剑，手心向下，直臂横剑向前推，剑尖向左前，略高于剑柄；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右上，手心向下。目视前方（图 5 —167）。

（2）右弓步推剑：右脚向前上一步，右腿屈膝半蹲，左腿挺

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

膝伸直成右弓步。右手全握剑与左手剑指一齐，使剑向前上、向后下绕环，再直臂横剑向前推。剑尖向左前，略高于剑柄（图5—168）。

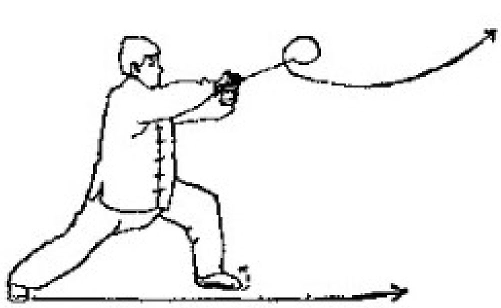


图5—167

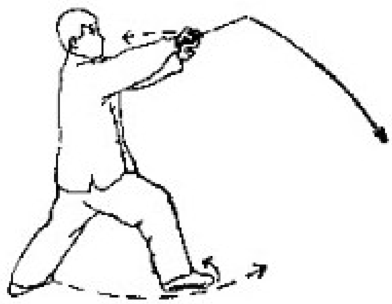


图5—168

(3) 歇步下劈剑：紧接上动，左脚向右脚后倒插一步，体向左转，两腿交叉屈膝全蹲成右歇步。体转同时，右手全握剑臂外旋，使剑向右下劈，剑尖略低于剑柄；左手剑指随之而动，屈肘横架于头顶上方，指尖向右，手心向上。目视剑尖(图5—169)。

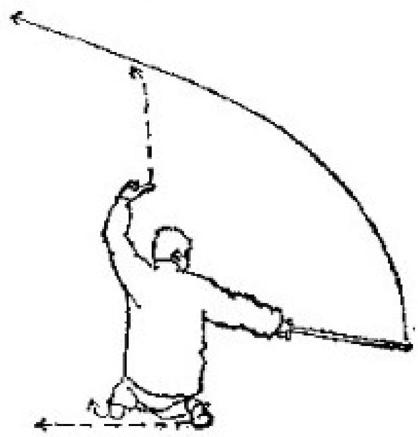


图5—169

7.纵身劈剑

(1) 转身上举剑：体向右转90度，左脚向后退半步，两腿微屈。右手全握剑，使剑向上划弧至头顶上方，剑尖向后上，手心向左；左手剑指随之向上，在右手下边抓握剑柄，与右手成双手握剑。目视前方（图5—170）。

(2) 纵身劈剑：上动不停，两脚蹬地，身体腾空挺身（图5—171）。

腾空时，右脚向前迈步（图5—172）。

紧接上动，两脚掌先着地，再过渡到全脚。右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。与脚着地同时，右手全握剑向前下猛劈，剑尖向前与肩同高；左手剑指随之而动，屈肘横架于头顶上方，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图5—173）。

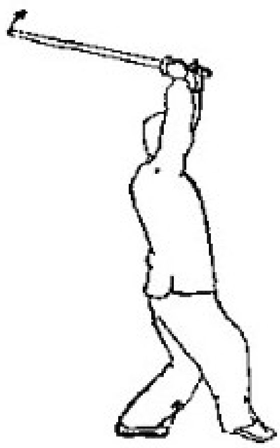


图5—170

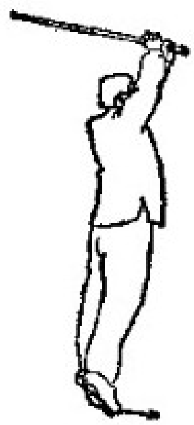


图5—171



图5—172

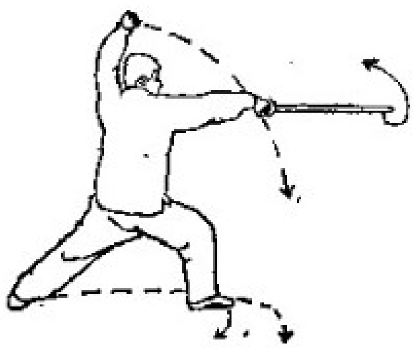


图5—173

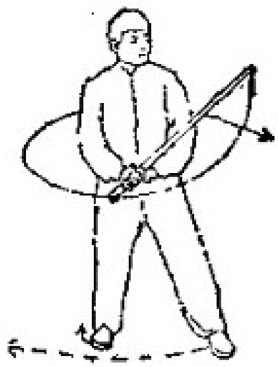
8.〔附〕掩肘转身剑

(1) 扣步抱剑：上势不停，体向右转180度，左脚向前扣步，

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

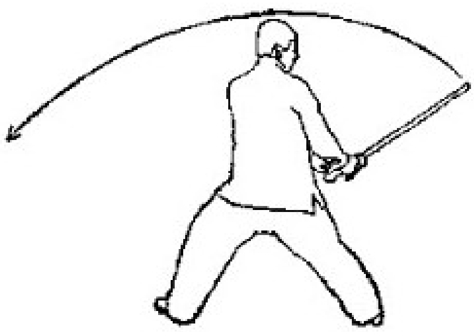
PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

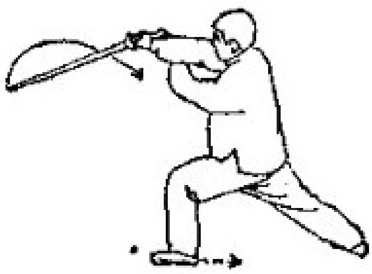
成两脚开立姿势，面向南方。扣步同时，右手全握剑，臂内旋，使剑尖向下、向左上划弧，剑尖向左上，与肩同高。右手握剑柄于腹前，右手心向内；左手剑指随之而动，向下划弧扶在右腕上，指尖向右，手心向下。目视剑尖（图5—174）。


图5—174

（2）左弓步下刺剑：上动不停，左脚经右脚前向右一步，体向右转180度。右手握剑随之绕环，停于胯右侧，剑尖向右上方，与肩同高；左手剑指随之而动，靠在右小臂外，指尖向右，手心向下。目视右侧（图5—175）。

紧接上动，体向左转，面向西方。右手握剑与体转同时，使剑向上、向前下刺出，剑尖低于剑柄，右手心向右；左手剑指随之而动，靠在右小臂外侧，指尖向右上，手心向右。目视剑尖（图5—176）。


图5—175


图5—176

9.收势

上动略停，重心后移，右腿屈膝半蹲，左脚微向后移动，成左四六步。右手压握剑，臂外旋，与左手剑指一齐将剑拉回至右

胯前，剑尖向前上方与肩同高；左手剑指随之而动，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目视前方（图5—177）。

上动不停，身体微向左转，左脚收回与右脚并拢，两腿伸直。转体同时，右手握剑，使剑向右下、向上，再向下绕环收至胯右侧，剑尖向前，略高于剑柄。同时，左手剑指向左下、向上，再向下绕环停于胯左侧。眼平舌卷，气沉丹田（图5—178）。

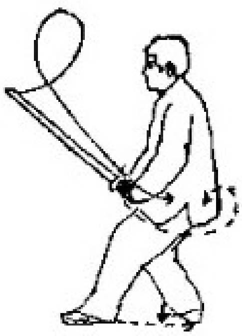


图5—177

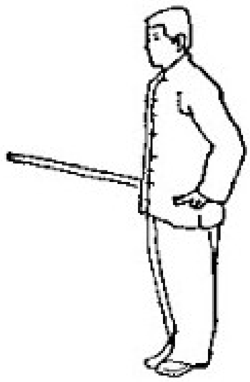


图5—178

三十六剑是形意剑术之母剑，从此剑术中，可演出无穷无尽之变化，手、眼、身、法、步均须经千万遍精心练习，方可剑随意发，随心所欲，不易被人所制也。

六、杂势剑

杂势剑是根据五行、十二行之功法，八字功、杂势捶用法之精髓，从各种形意剑术中演变而来。此套剑势繁杂，路线重叠，不易识辨，所以笔者将全套分为三段路线图。然而在每段路线图中也分左、中、右，纵横交错。第一段以左路为主（图6—1），第二段以中路为主（图6—2），第三段以右路为主（图6—3）。四、五、六段同一、二、三段，唯方向相反。

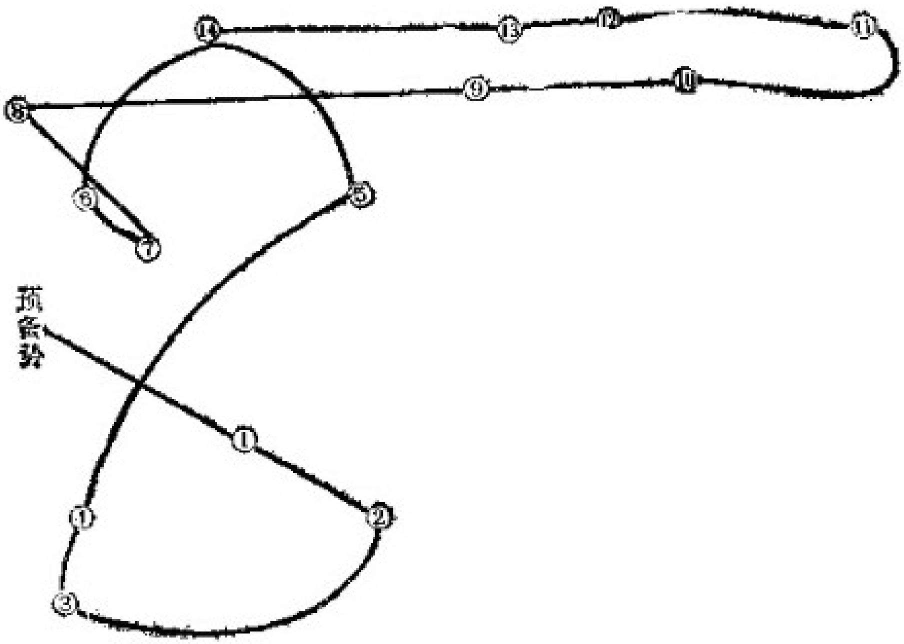


图6—1

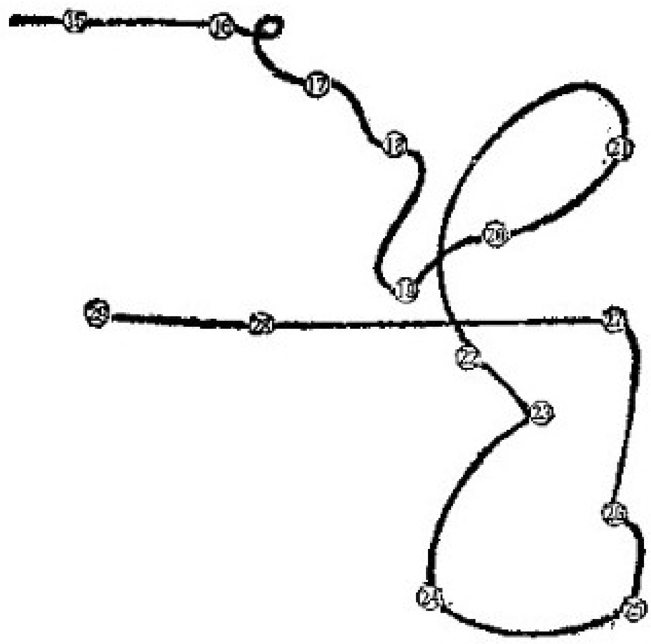


图6—2

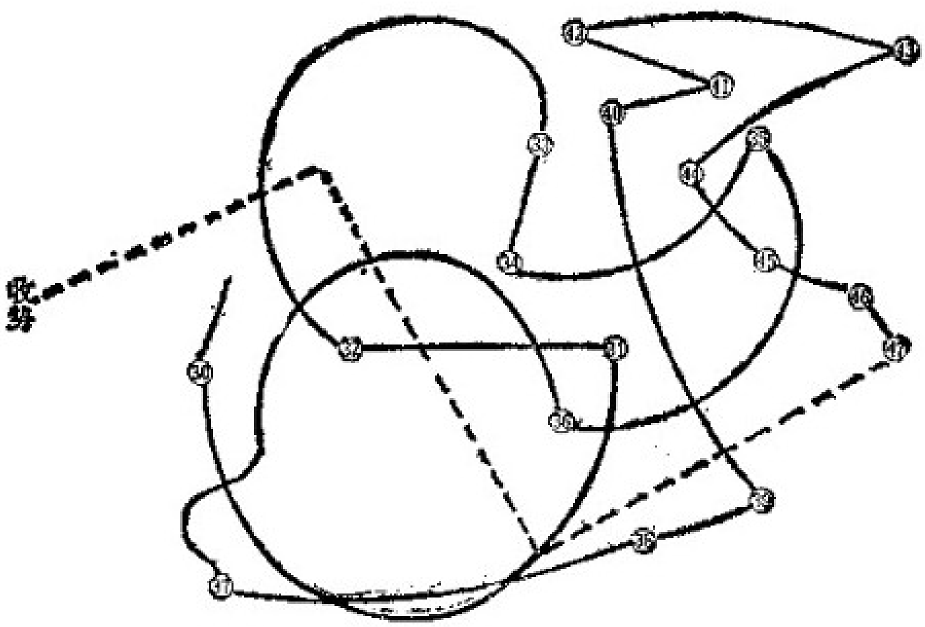


图6—3

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

（一）动作名称

预备势

第 一 段

1.裹势横剑
2.抱剑环走
3.阴手横斩
4.阳手横斩
5.刺剑环走
6.云顶横剑
7.阴手横剑
8.勾势炮剑
9.挂势盘剑
10.左右撩剑
11.转身提剑
12.勾势盘剑
12.转身劈剑
14.阴手横剑

第 二 段

15.转挂横剑
16.阳手横剑
17.捋肘横剑
18.阳手横剑
19.穿掌回身剑
20.阴手横剑
21.刺剑环走
22.云顶横剑
23.阴手横剑
24.退步提剑
25.勾势盘剑
26.退步撩剑
27.回身劈剑
28.倒挂劈剑
29.勾势刺剑

第 三 段

30.平剑环走
31.云顶横剑

32.抱剑环走　　33.阴手横剑
34.阳手横剑　　35.捋肘提剑
36.燕抄水剑　　37.撩转提剑
38.随身转剑　　39.抱剑环走
40.云顶横剑　　41.阳手横剑
42.勾挂炮剑　　43.进步劈剑
44.转身提剑　　45.勾势盘剑
46.转身劈剑　　47.掩肘翻身剑

第　四　段

48.裹势横剑　　49.抱剑环走
50.阴手横剑　　51.阳手横剑
52.刺剑环走　　53.云顶横剑
54.阴手横剑　　55.勾势炮剑
56.挂势盘剑　　57.左右撩剑
58.转身提剑　　59.勾挂盘剑
60.转身劈剑　　61.阴手横剑

第　五　段

62.转挂横剑　　63.阳手横剑
64.捋肘横剑　　65.阳手横剑
66.穿掌回身剑　　67.阴手横剑
68.刺剑环走　　69.云顶横剑
70.阴手横剑　　71.退步提剑
72.勾势盘剑　　73.退步撩剑
74.回身劈剑　　75.倒挂劈剑

76.勾势刺剑

第　六　段

77.平剑环走　　78.云顶横剑
79.抱剑环走　　80.阴手横剑
81.阳手横剑　　82.捋肘提剑
83.燕抄水剑　　84.擦转提剑
85.随身转剑　　86.抱剑环走
87.云顶横剑　　88.阳手横剑
89.勾挂炮剑　　90.进步劈剑
91.转身提剑　　92.勾手盘剑
93.转身劈剑　　94.掩肘翻身剑
收势

（二）动 作 说 明

预备势

(1) 面向东南方。身体自然直立，头要端正上顶，脚尖并拢，两臂稍弯曲。松肩坠肘，眼平舌卷，气沉丹田。右手握剑，立剑停于胯右侧，剑尖向前，稍高于剑柄；左手剑指停于胯左侧，指尖向前，手心向下。目视前方（图 6—4）。

(2) 虚步下压剑：上势不动，调整呼吸两次后，体微向左转，成两脚左前右后站立。体转同时，右手全握剑与左手剑指同时向两侧划弧至两臂侧平举，再向体前划弧停于胸前，两臂微屈略低于肩。剑尖向上，剑刃向前；左手剑指扶在右手腕上，手心向下。目视剑刃（图 6—5）。

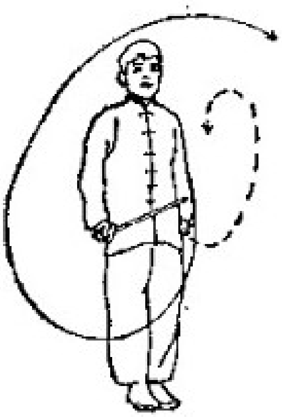


图6—4

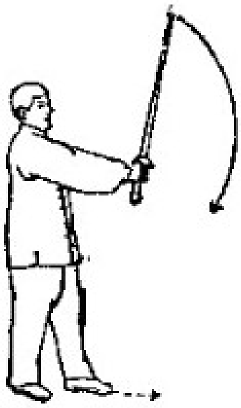


图6—5

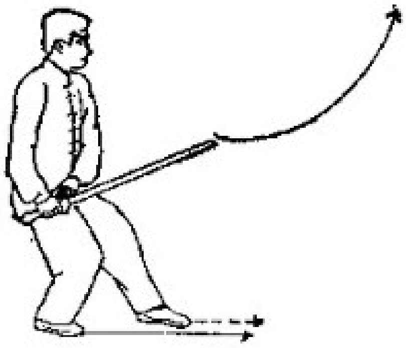


图6—6

紧接上动。体向左转，右腿屈膝半蹲，左脚向前垫半步，脚前掌着地成左虚步。同时，右手握剑内旋下压，停于胯右侧，手心向内；左手剑指扶在右腕上，指尖向右后，手心向下，剑尖斜向前上方。目视前方（图 6 — 6 ）。

第　一　段

1.裹势横剑

（1）上动略停，左脚向前上半步，脚尖内扣，屈膝半蹲；右脚随之跟进，贴于左脚内侧成右丁步。上步同时，右手握剑与左

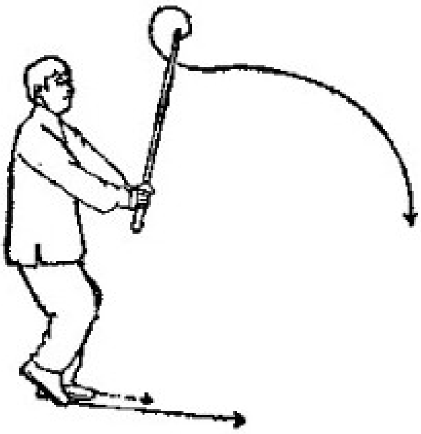


图6—7

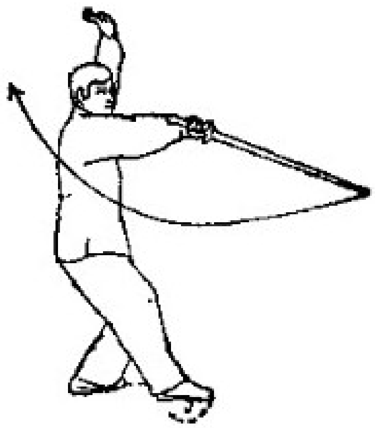


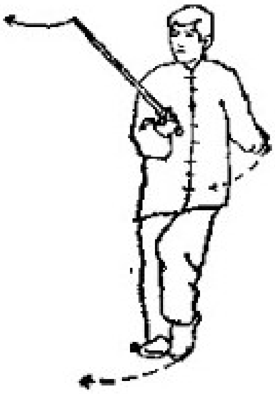
图6—8

手剑指一齐使剑向上反崩，剑尖向前上方。目随剑行(图 6 — 7)。

(2) 上动不停，右脚向前上一大步，左脚随之跟进，屈膝半蹲，成右四六步。右手握剑臂内旋，用小指一侧剑刃向前正撩，剑尖低于剑柄，与腹同高；左手剑指随之而动，屈肘横架于头顶上，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图 6 — 8 ）。

2.抱剑环走

(1) 上动略停，体向右转90度，左脚向前上一步，贴于右脚内侧成左丁步。上步同时，右手握剑臂外旋，使剑向右上方提起，剑尖向右前上方；左手剑指随之直臂前伸，向下划弧后摆成勾手，勾尖向上。目视剑尖（图 6 — 9 ）。


图6—9

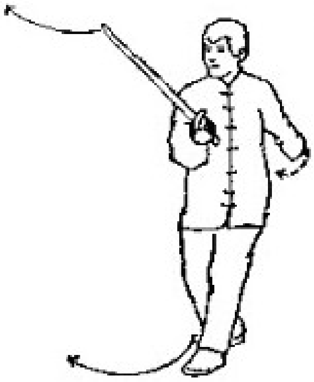

图6—10


图6—11


图6—12


图6—13

(2) 左脚向右前方弧形上一步，脚尖稍里扣（图 6—10）。

(3) 右脚向左前方弧形上一步，脚尖稍外撇（图 6—11）。

(4) 左脚向右前方弧形上一步，脚尖稍里扣（图 6—12）。

(5) 右脚向左前方弧形上一步，脚尖稍外撇，面向东北方（图 6—13）。

3.阴手横斩

(1) 上势环走至面向东北方时，左脚向右前方上半步，身体微向右转。右手握剑，臂内旋，使剑向上绕再向左前下截，剑尖向前下；左手剑指随之而动，向前划弧靠在右手腕下。目随剑行（图 6—14）。

(2) 上动不停，左脚向右前上一步，右脚随之跟进，屈膝半蹲成左四六步。上步同时，右手握剑，与左手剑指一齐使剑向右前撩出，剑尖向前与腹同高，低于剑柄。目视剑尖（图 6—15）。



图6—14

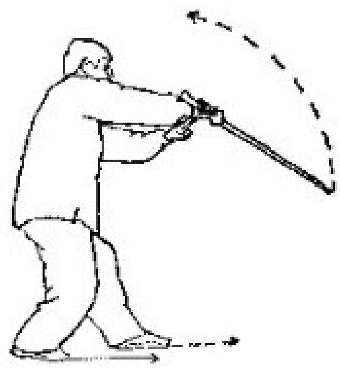


图6—15

4.阳手横斩

(1) 上动略停，右脚向前上一步屈膝半蹲，左脚随之向前上步，脚尖点地成左虚步。上步同时，左手握剑，直臂上举，使剑向左上划弧，横停于头顶上方。剑尖向左，小指一侧剑刃向上；左手剑指扶在右手腕上随之而动。目随剑行（图 6—16）。

（2）紧接上动，右脚继续向前方上一步，左脚随之跟进，屈膝半蹲成右四六步。上步同时，体向左转，右手握剑，臂外旋，使剑向左平砍，剑尖向前，剑身扁平，略低于肩；左手剑指，从前向左上划弧，屈肘横架于头顶上方，指尖向右，手心向上。目视左前方（图6—17）。

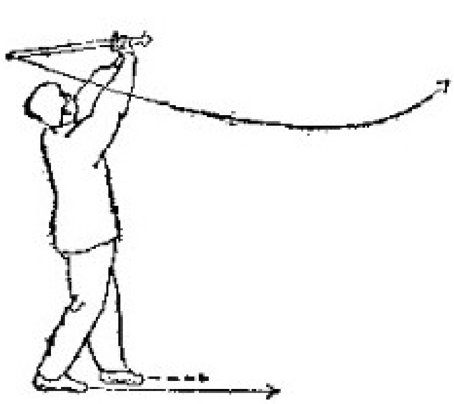


图6—16

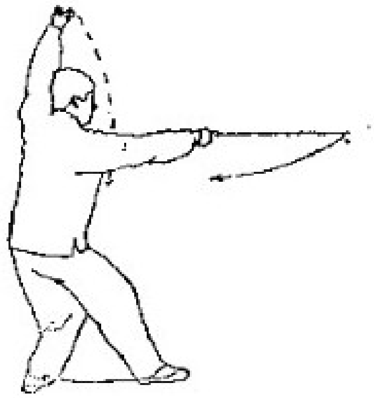


图6—17

5.刺剑环走

（1）上动略停，体向左转90度。右脚回拉，贴于左脚内侧成右丁步。体转同时，右手握剑臂稍内旋，将剑拉回，停于腹前；左手剑指随之向下扶在右腕上，剑尖向右前，稍高于剑柄。目视右前方（图6—18）。

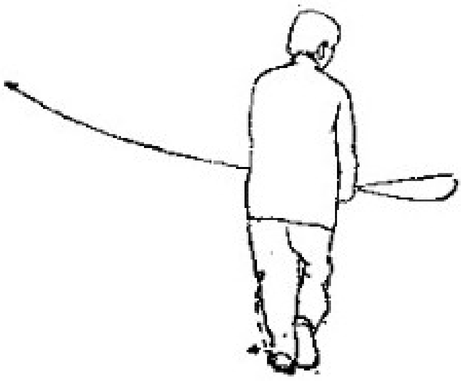


图6—18

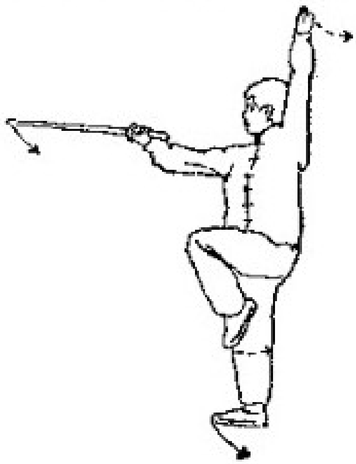


图6—19

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

（2）体向左转，右脚向左脚前上步，面向西方，左脚提起，脚尖向下停于右膝旁成左独立步。右手握剑，臂外旋，使剑向前直刺，握剑手心向上；左臂直臂上伸，左手剑指停于左上方，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图6—19）。

（3）左独立步姿势不变，体向左转90度，目视前方（图6—20）。

（4）上动不停，左脚向左前方下落，脚前掌着地成左高虚步。右手握剑与左手剑指姿势不变。目视左前方（图6—21）。

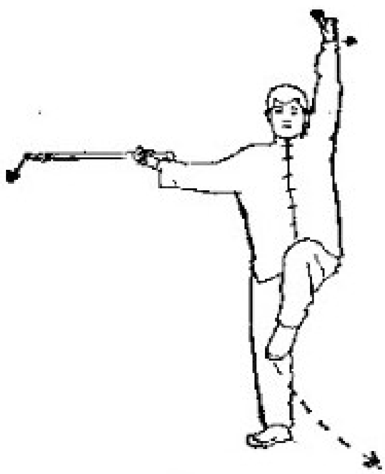


图6—20

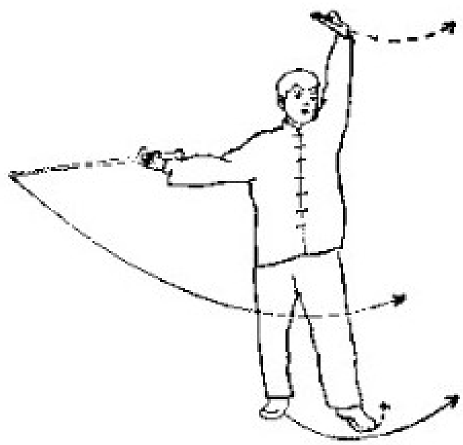


图6—21

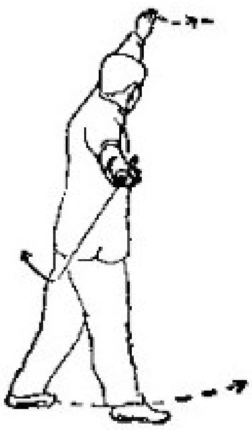


图6—22

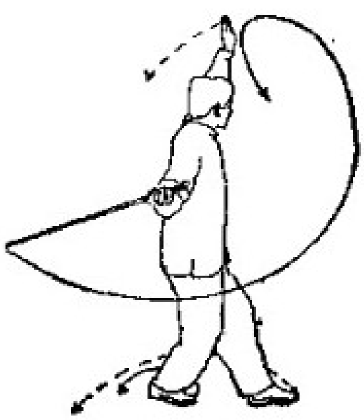


图6—23

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

（5）右脚经左脚前向左前方弧形上一步，脚尖稍里扣。上体姿势不变（图6—22）。

（6）左脚经右脚前向右前方弧形上一步，脚尖稍外撇。上体姿势不变。面向东北方（图6—23）。

6.云顶横剑

（1）当刺剑环走至面向东北方时，体向左转180度左脚尖里扣，随身体转动，停于右脚前，脚掌着地成左高虚步。体转同时，右手握剑臂内旋，体后仰，使剑经左向右上方摇动，斜停于头上方，剑尖向左，低于剑柄；左手剑指扶在右手腕上随之而动。目随剑行（图6—24）。

（2）上动不停，体向左转，左脚向东南方上一步，右脚随之跟进，屈膝半蹲成左四六步。右手握剑以小指一侧的剑刃经左下向右前撩出，剑尖与肩同高，略低于剑柄；左手剑指随之而动，停于右小臂外侧，指尖向上，手心向右前。目视剑尖（图6—25）。

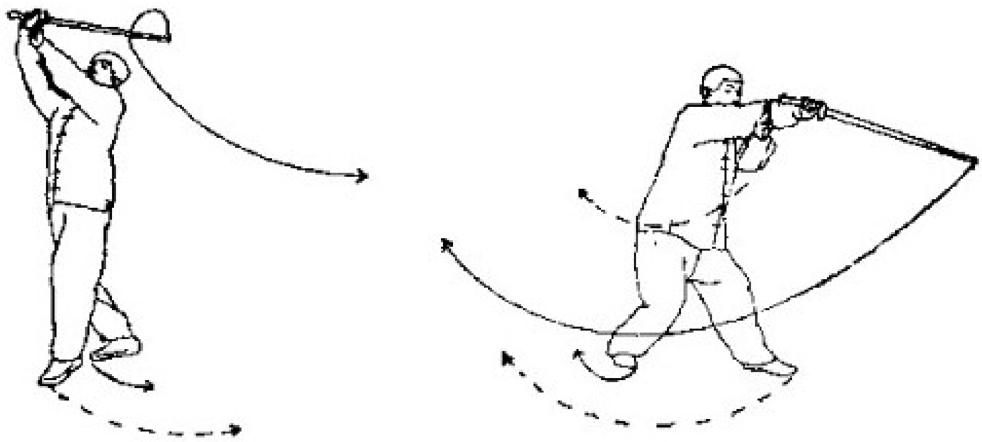


图6—24　　图6—25

7.阴手横剑

（1）上动略停，体向右转180度，左脚向前上一步，脚前掌着地

成左虚步。随体转，右手握剑向前下截出；左手剑指随之而动，扶在右腕上。目随剑行（图 6 —26）。

(2) 上动不停，左脚向前上一步屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成左弓步。右手握剑臂内旋，使剑向前反撩。剑尖向前与胸同高，低于剑柄；左手剑指随之而动，停于右小臂外侧，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图 6 —27）。

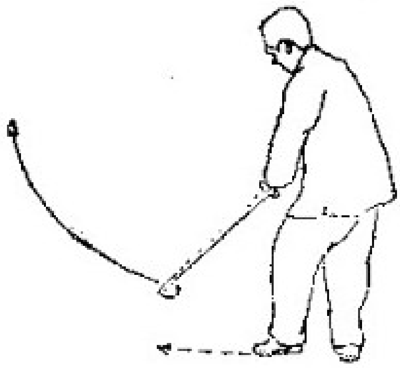


图6—26

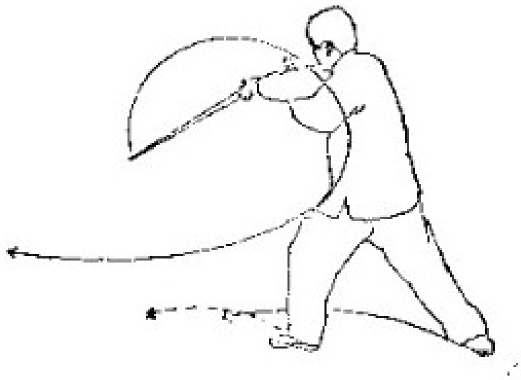


图6—27

8.勾势炮剑

(1) 上动略停，右脚向前上一步；左脚向右脚的右后方插步，体向左后转120度。上步、插步、转体的同时，右手握剑与左手剑指一齐，使剑向左上划弧，再向右下、后上勾起，势如抄物。目随剑行（图 6 —28）。

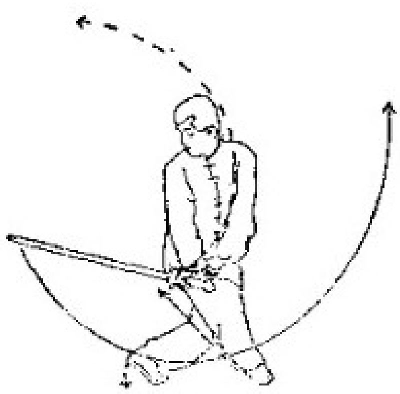


图6—28



图6—29

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

（2）紧接上动，体向左转，身体起立，面向东方，右脚提起，脚尖向下停于左膝前，成右独立步。随身体起立，右手握剑使小指一侧剑刃向前上撩出，剑尖与胸同高，低于剑柄；左手剑指，随之向上直臂伸出，指尖向上，手心向左。目视剑尖（图6—29）。

9.挂势盘剑

（1）上动略停，右脚向前下落向，体向左转。右手握剑臂内旋，使剑向左下、再向左上勾起；左手剑指扶在右腕上随之而动。指尖向前，手心向下。目视左下方（图6—30）。

（2）紧接上动，体向右转180度，左脚向前上一步。随上步转体，右手握剑臂外旋，使剑向右抄起；左手剑指随之而动。目随

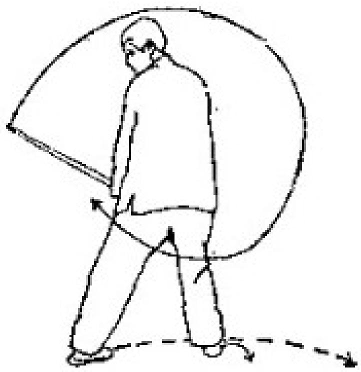


图6—30

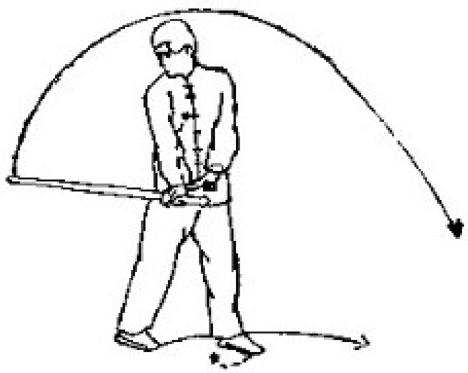


图6—31

剑行（图6—31）。

（3）上动不停，重心下降。右脚向左脚后方倒插一步。与此同时，右手握剑臂内旋，使剑贴身向左下劈；左手剑指向上划弧停于右胸前，指尖向上，手心向右。目视左下方（图6—32）。

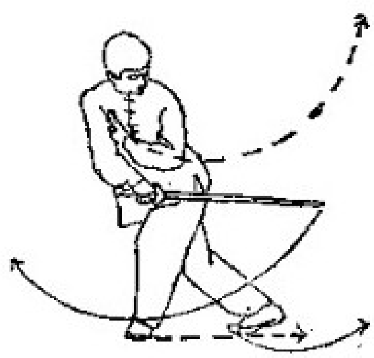


图6—32

10．左右撩剑

（1）上动略停，左脚向左横跨半步，右脚向左脚左侧迈一步。右手握剑，臂内旋，使剑向右后反撩，拇指一侧剑刃向下；左手剑指，直臂斜上举。指尖向左上，手心向右。目随剑行（图6—33）。

（2）上动不停，左脚向前上一步，体向左转180度。面向北方。体转同时，右手握剑臂外旋，使剑随体转而动，再以小指一侧的剑刃向左下撩出，剑尖低于膝，剑柄与腹同高；左手剑指随之下移，停于右胸前，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图6—34）。

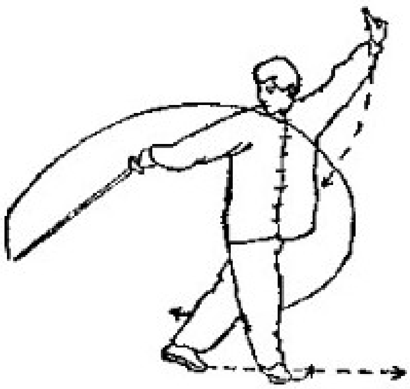


图6—33

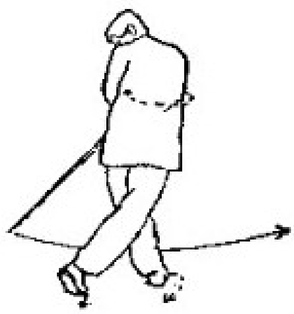


图6—34

11．转身提剑

（1）上动不停，体向右转180度，面向南方。左脚向右稍移成扣步。右手握剑与左手剑指不动（图6—35）。

（2）紧接上动，体向左转，面向东南方。右脚向右前方上一步，左脚随之提起，脚尖向下停于右膝前成左独立步。体转同时，右手握剑臂内旋，使剑向上提起，斜横停于头上方。剑尖向前下，与胸同高；左手剑指位置不变。目视剑尖（图6—36）。

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

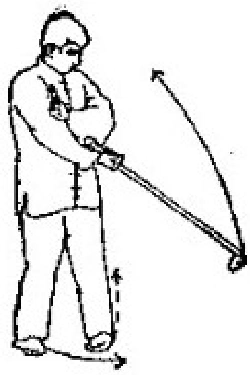


图6—35

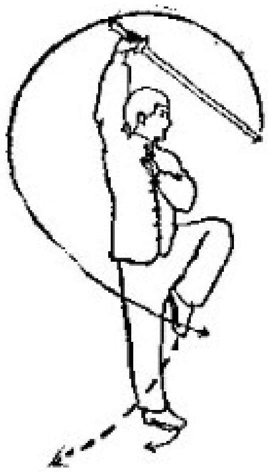


图6—36

12．勾势盘剑

（1）上动略停，体向右转。左脚随体转向右脚前落步，两腿屈膝下蹲，成左蛇盘步。落步同时，右手握剑、使剑向右上划弧，再向左下勾抄；左手剑指直臂侧伸，指尖向后，手心向下。目随剑行（图6—37）。

（2）上动不停，体向右转，右脚向前上一步屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。右手握剑，使剑由下向右上划弧，横放于头顶上，剑尖向左；左手剑指向前绕动，靠在右手腕下。目视前方（图6

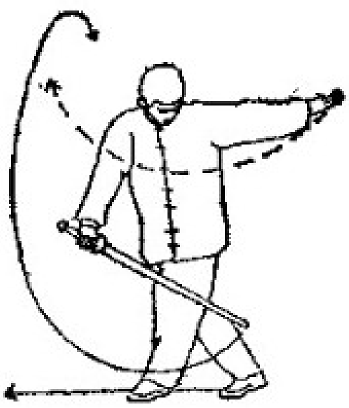


图6—37

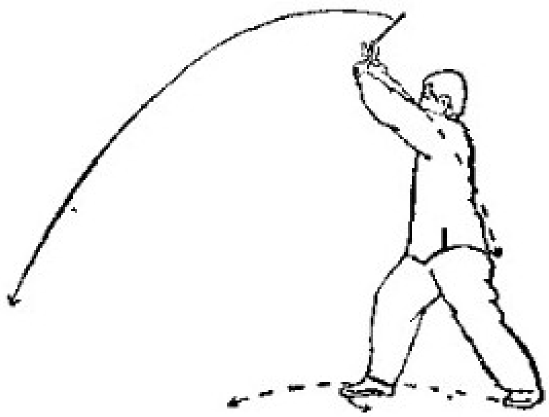


图6—38

—38）。

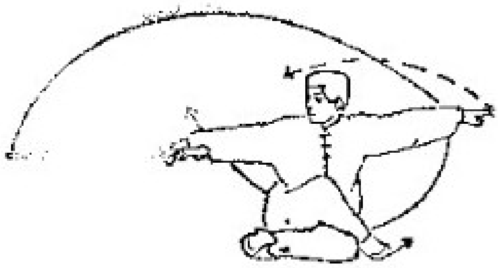


图6—39

（3）紧接上动，左脚向右腿后面倒插一步，两腿交叉靠拢全蹲成歇步。插步同时，右手握剑臂稍外旋，直臂向右下劈剑；左手剑指，向左后伸平，指尖向左，手心向下。目视剑尖（图6—39）。

13．转身劈剑

（1）上动略停，体向左转180度，两腿伸直。随体转，右手握剑臂内旋，屈腕使剑从右上向左下弧形抄挂，剑尖向左与腹同高；左手剑指扶在剑柄上，随之而动。目随剑行（图6—40）。

（2）上动不停，体向左转左脚虚点地面成高虚步，面向西方。随体左转，右手握剑臂内旋，将剑举起停于头顶前上方，剑尖向左前；左手剑指仍扶在右腕上。目视前方（图6—41）。

（3）紧接上动，左脚向前上一大步，屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。上步同时，右手握剑，臂外旋，使剑向前下立劈，

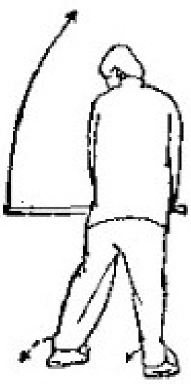


图6—40

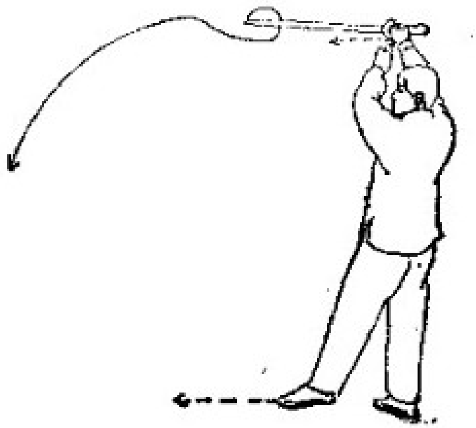


图6—41

剑尖与胸同高；左手剑指屈肘上架，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图 6 —42）。

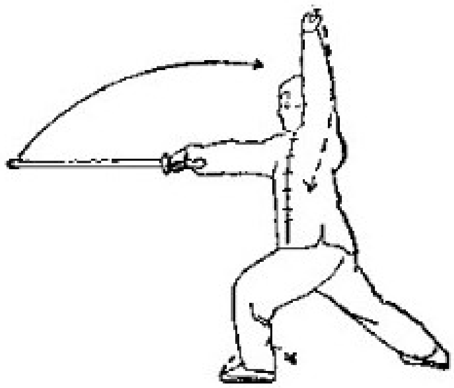


图6—42

14. 阴手横剑

（1）上动略停，体向右转90度，面向北方。左脚尖内扣，两膝相抱成扣步。右手握剑，将剑拉回停于腹前，剑尖向左上；左手剑指随之向下扶在右手腕上。目视剑身（图 6 —43）。

（2）上动不停，体继续右转90度，面向东方，左脚向前上一大步屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成左弓步。上步同时，右手握剑，臂内旋，使剑向右上撩出，剑尖与腹同高，低于剑柄；左手剑指随之而动，停于右小臂外侧，指尖向前上，手心向右。目视剑尖（图6—44）。

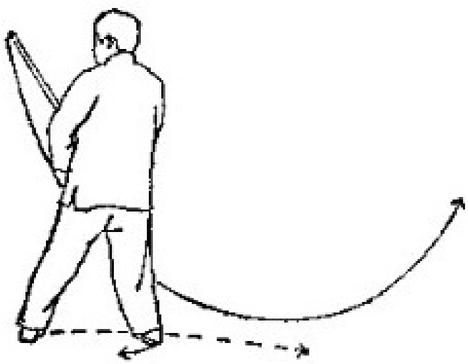


图6—43

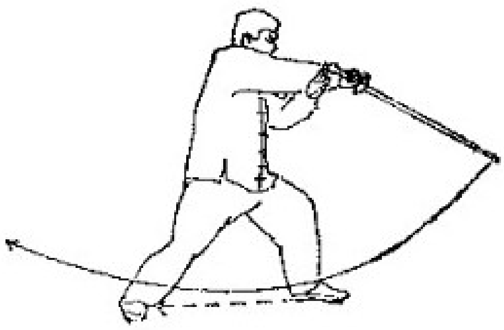


图6—44

第 二 段

15. 转挂横剑

（1）上动略停，体向右转90度。左脚回拉，贴于右脚内侧处，

脚尖点地成左丁步。体转同时，右手握剑，臂外旋，使剑向右下抄起；左手剑指直臂上伸，指尖向右，手心向上。目随剑行（图6--45）。

（2）上动不停，体向左转，面向东方。左脚向前上一大步；右脚随之跟进，贴于左脚内侧处，脚尖点地成右丁步。体转同时，右手握剑，臂内旋，使剑由后向左摇动，再向右横斩。剑尖与胸同高，低于剑柄；左手剑指变掌在右手后抓握剑柄，一齐向右用力。目视右前方（图6—46）。

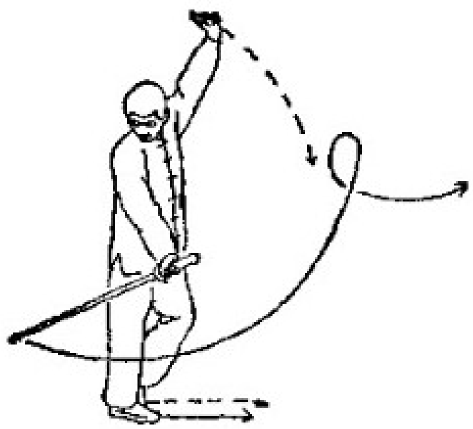


图6—45

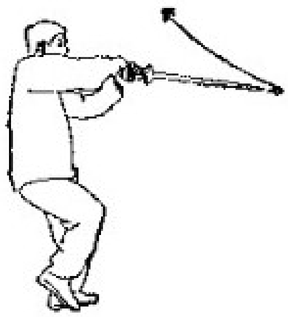


图6—46

16．阳手横剑

（1）紧接上动，身体方向不变。右手握剑臂外旋，同左手一齐使剑向左上划弧，再臂内旋使剑横于头前，剑尖向左。目随剑行（图6—47）。

（2）上动不停，右脚向前上一大步，左脚随之跟进，屈膝半蹲成右四六步。上步同时，左手握剑，臂外旋，使剑向左下平斩，剑尖与胸平，略低于剑柄；左手剑指直臂上举，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图6—48）。

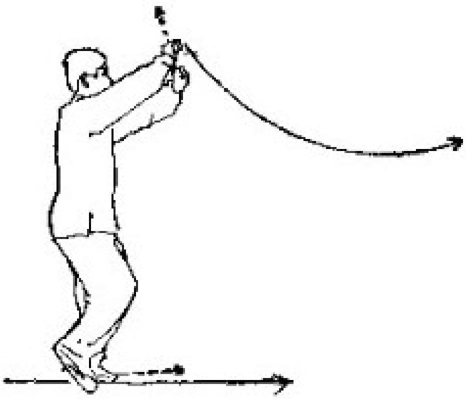


图6—47

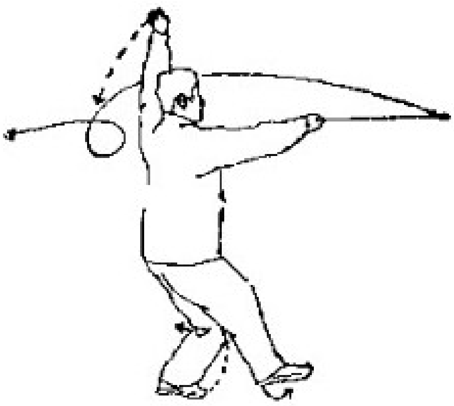


图6—48

17．捋肘横剑

（1）上动略停，体向左转，面向北方。左脚尖外展，向前上一大步，成左四六步。右手握剑臂内旋，使剑向左，再向右前平推；左手剑指随之向下，扶在右腕上。目视剑刃（图6—49）。

（2）上动不停，身体继续左转，右脚向前上一大步，左脚随之跟进，屈膝半蹲成右四六步。右手握剑与左手剑指一齐，使剑逆时针摇动，再向右前平推，剑尖向左前与胸同高。目随剑行（图6—50）。

（3）紧接上动，身体方向不变，右脚向前上一步；左脚随之提起停在右膝旁，脚尖向下成左独立步。提腿同时，右手握剑臂

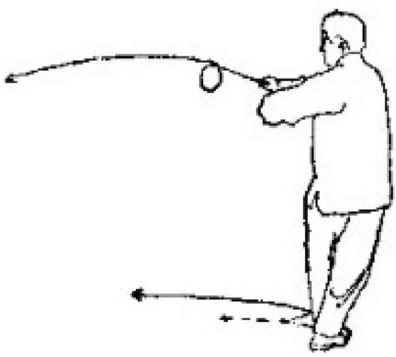


图6—49

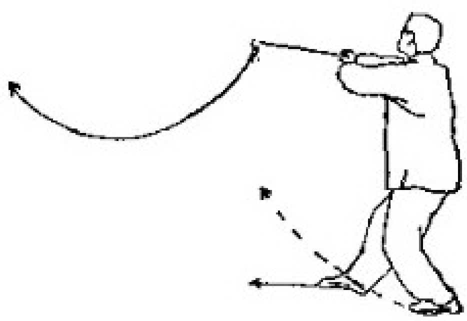


图6—50

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com



图6—51

内旋，使剑向右反撩，剑尖与腹平，低于剑柄；左手剑指，从右腕上后摆，停于右小臂外侧，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图6—51）。

18．阳手横剑

（1）上动略停，体向左转。左脚落地向东南方上一步成左高虚步。右手握剑使剑向下，再臂内旋向左上划弧，停于头顶上方，剑尖向左；左手剑指随之向上，扶在右腕上，指尖向右上，手心向前。目视前方（图6—52）。

（2）上动略停，右脚向前上一大步，左脚随之跟进，屈膝半蹲成右四六步。右手握剑臂外旋，使剑向左下平砍。剑尖向前与肩同高；左手剑指屈肘上架，停于头顶上方，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图6—53）。

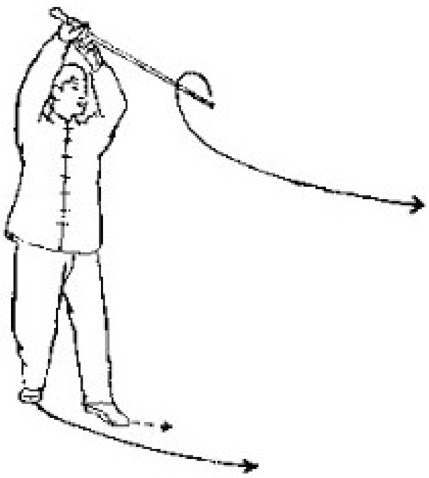


图6—52

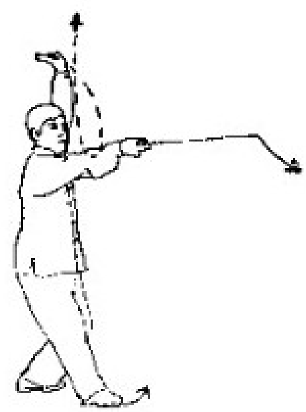


图6—53

19．穿掌回身剑

（1）上动略停，体向左转，面向东方。右脚向前垫半步，左

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

脚随之外摆成右高虚步。体转同时，右手握剑不变；左手剑指变掌向前下划弧，再从左肩处向上穿出，指尖向上，掌心向左。眼随掌行，然后顺剑尖方向前视（图6—54）。

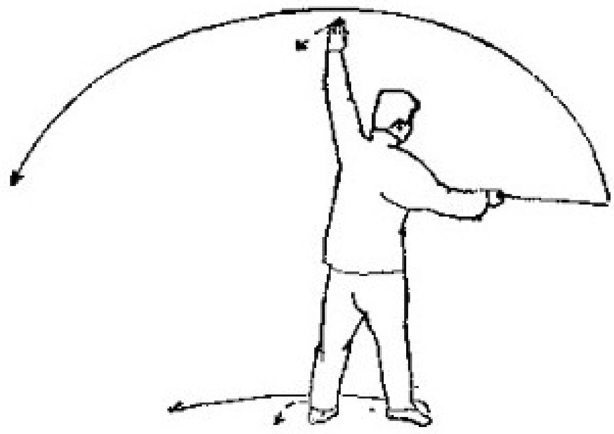


图6—54

（2）紧接上动，体向左转180度。右脚向前垫半步，成右四六步。左掌随体转变成剑指，指尖向右，手心向上；右手握剑，臂内旋，使剑经头上向前下劈。剑尖向前，与胸同高。目随剑行（图6—55）。

（3）紧接上动，体向左转，左脚向前上一步，面向东北方。右脚随之跟进，成左四六步。右手握剑，臂外旋，使剑向左划弧，再臂内旋向前平推。剑尖向左，小指一侧剑刃向前；左手剑指随

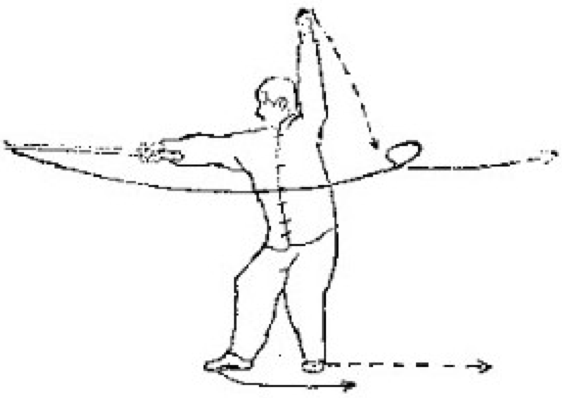


图6—55



图6—56

身体转动扶在剑柄上与右手一齐用力。目向前视（图 6—56）。

20．阴手撩剑

（1）上动略停，体向左转，右脚向前上半步，贴于左脚内侧，成右丁步。右手握剑与左手剑指一齐使剑由左向上、向右顺时针摇动，再向回反崩，剑尖向上，剑刃向前。目随剑行（图 6—57）。

（2）上动不停，左脚向前上一大步，右脚随之跟进，屈膝半蹲，成左四六步。上步同时，右手握剑，臂内旋，使剑经左下向右上撩，剑尖与胸同高，低于剑柄；左手剑指随之而动，停于右小臂外侧，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图 6—58）。

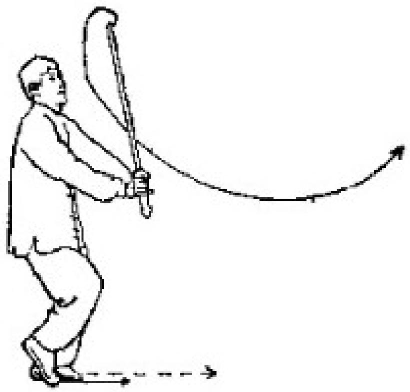


图6—57

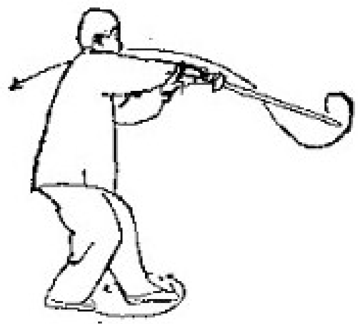


图6—58

21．刺剑环走

（1）上动略停，体向左转，左脚尖外展，右脚随之转动，贴于左脚内侧成右丁步。体转同时，右手握剑臂外旋，使剑由左向上向右顺时针摇动，停于腹前，剑尖向前上；左手剑指随之转动，扶在右腕上，指尖向右前，手心向下。目视前方（图 6—59）。

（2）上动不停，体向左转，右脚向前上一步，脚尖内扣；左脚提起脚尖向下停于右膝旁。体转同时，右手握剑与左手剑指一齐向前用力，使剑向前立剑直刺，力达剑尖。目视前方（图 6—60）。

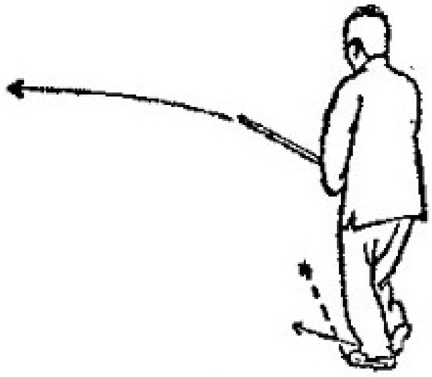


图6—59

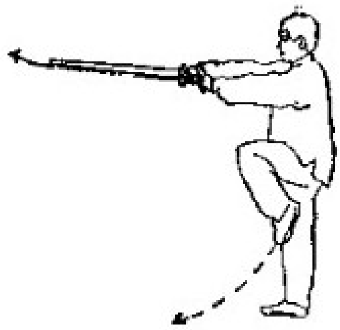


图6—60

（3）上动略停，左脚向左前方落步，脚尖外撇。上体姿势不变（图6—61）。

（4）右脚向左前方弧形上一步，脚尖稍内扣。上体随着转向西南方向（图6—62）。

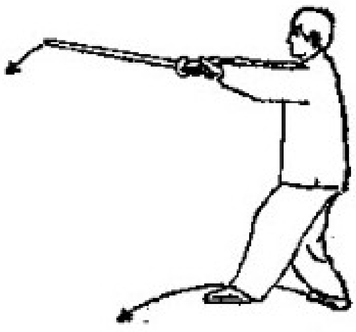


图6—61

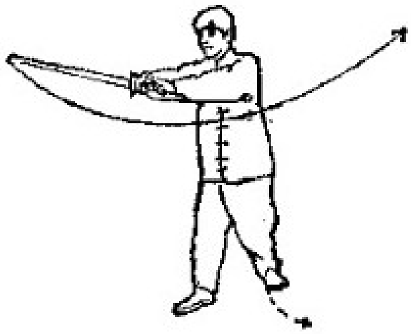


图6—62

（5）左脚向左前方弧形上一步，脚尖外撇。上体随之转向东南方向（图6—63）。

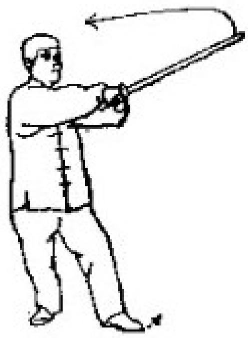


图6—63

22．云顶横剑

（1）当上动环走至面向东南方时，左脚尖外撇。同时，右手握剑臂内旋随身体后仰，使剑向左、向上绕

行，剑尖向左停于头顶上方；左手剑指扶在右腕上，随之而动。目随剑行（图6—64）。

（2）上动不停，右脚向前上一步，左脚随之跟进，屈膝半蹲成右四六步。上步同时，右手握剑，臂外旋，使剑向左平斩；左手剑指屈肘上架，停于头顶上方。指尖向右，手心向上。目视剑尖（图6—65）。

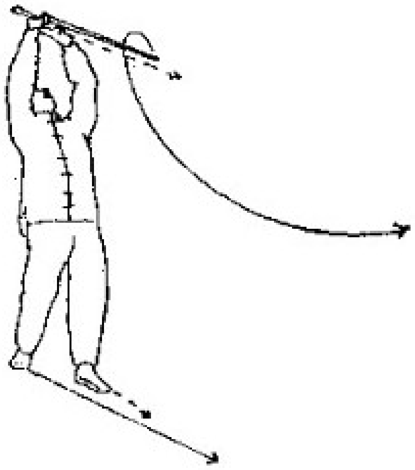


图6—64

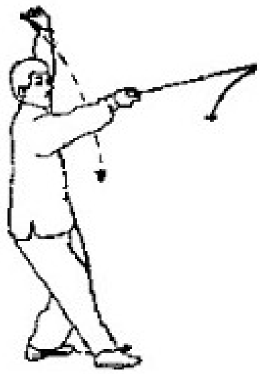


图6—65

23．阴手横剑

（1）上动略停，体向左转，左脚向前上一步，停于右脚内侧成左丁步。右手握剑，臂内旋，使剑向左下摇动，剑尖向前上停于腹前；左手剑指，随之向下扶在右腕上。目随剑行（图6—

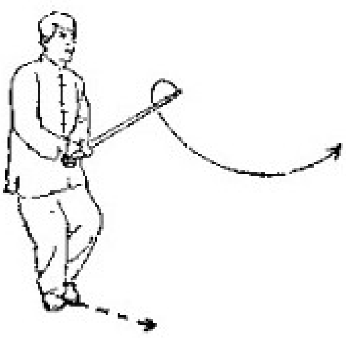


图6—66

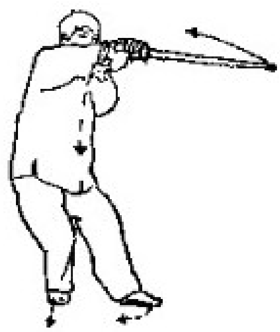


图6—67

66）。

（2）上动不停，左脚向前上半步，右脚不动屈膝半蹲成左四六步。上步同时，右手握剑臂内旋，使剑向右前反撩。剑尖与胸同高，略低于剑柄；左手剑指随之停于右小臂外侧。指尖向上，手心向右。目视剑尖（图 6—67）。

24．退步提剑

（1）上动略停，体向右转，面向南方。左脚尖内扣，两膝相抱成扣步。右手握剑与左手剑指一齐，将剑下拉停于腹前，剑尖向左上。目视剑尖（图 6—68）。

（2）右脚向左脚后方插一步，体向右转90度，右腿直立；左脚提起，脚尖向下停于右膝旁，成右独立步。同时，右手握剑直臂上提，使剑尖向前下斜横于胸前，左手剑指随之上移，停于右胸前，指尖向上，手心向右。目视剑刃（图 6—69）。

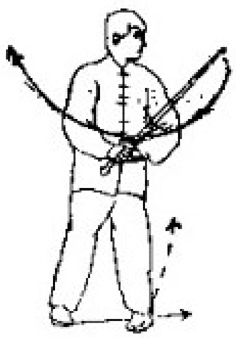


图6—68

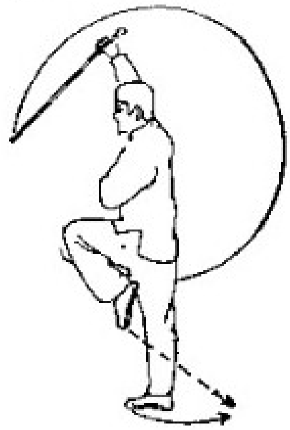


图6—69

25．勾势盘剑

（1）上动略停，左脚向后落步，体向左转180度，右脚随之跟进，贴于左脚内侧成右丁步。右手握剑随体转使剑向左下勾抄；左手剑指随之向下，扶在右腕上。目随剑行（图 6—70）。

（2）紧接上动，右脚向前上一步，左脚随之跟进，屈膝半蹲

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

成右四六步。上步同时，右手握剑臂内旋，使剑上绕至头顶上，剑尖向左后，右手心向前上；左手剑指扶在右腕下，指尖向右，手心向前。目视前方（图6—71）。

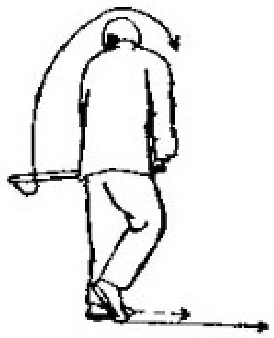


图6—70

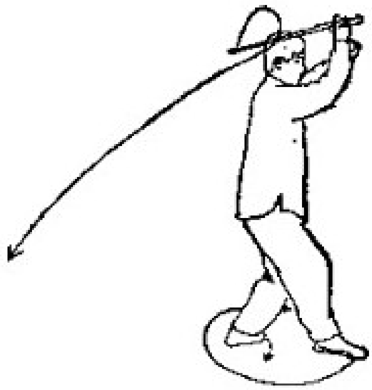


图6—71

（3）上动不停，体向右转90度。右脚向左脚后面插步，两腿交叉靠拢下蹲成歇步。随身体下蹲，右手握剑向右下立劈，剑尖略低于剑柄，与腹同高；左手剑指直臂后伸，指尖向左上，手心向内。目视剑尖（图6—72）。

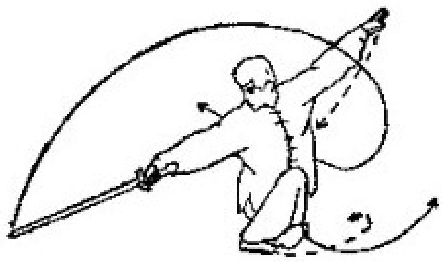


图6—72

26. 退步撩剑

（1）上动略停，重心升起，左脚向左开一步，右脚向左脚的左侧迈一步，体向左转180度成两脚开立。随体转，右手屈腕用拇指一侧的剑刃，从右向上、向左下，再向左上直臂弧形勾起，左手剑指向下扶在右腕上，指尖向前，手心向下。目随剑行（图6—73）。

（2）紧接上动，体向右转。右脚向左脚的左后方退一步，成左弓步。右手握剑，臂内旋，用小指一侧的剑刃向右后下方反撩，

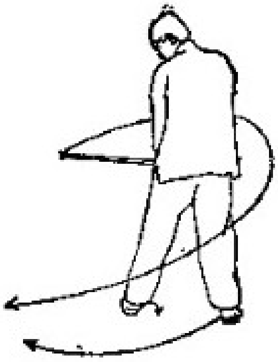


图6—73

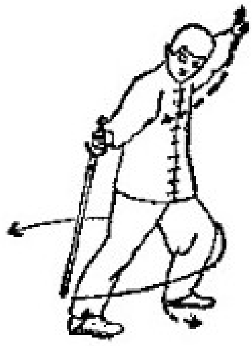


图6—74

剑尖向右下；左手剑指直臂后伸，指尖向后上，拇指一侧在上。目视右下（图6—74）。

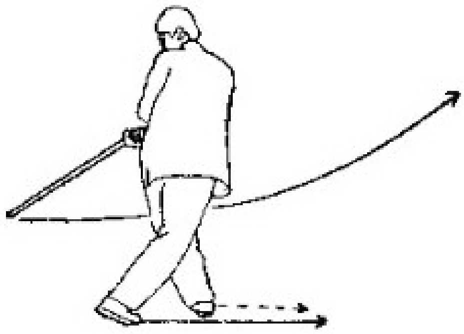


图6—75

（3）上动不停，体向左转180度，面向西北方。体转同时，右手握剑臂外旋，使剑向左后下方反撩。剑尖向左下，与膝同高，低于剑柄；左手剑指向下停于右胸前，指尖向上，手心向右。目视左下（图6—75）。

27．回身劈剑

（1）上动略停，体向右转，右脚向前上一步；左脚随之跟进，停于右脚内侧成左并步。右手握剑臂内旋，使剑向前上划弧，停于腹前；左手剑指随之而动，扶在右手腕上。指尖向右，手心向下。目视前方（图6—76）。

（2）上动略停，左脚向前上一步；右脚随之跟进，脚尖点地贴于左脚内侧，成右丁步。上步同时，左手剑指变掌在右手后抓握剑柄，成双手握剑，坠肘坐腕，使剑向回反崩，剑尖向后上，

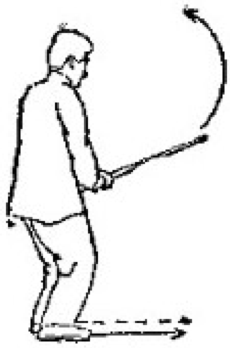


图6—76

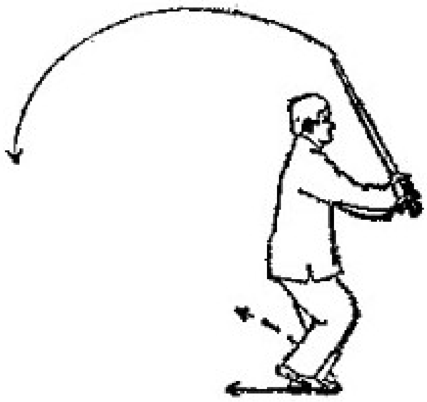


图6—77

停于体前。目视剑刃（图6—77）。

(3) 紧接上动，体向右转180度，面向西方。右脚向前垫半步；左脚提起，脚尖向下停于右膝旁，成左独立步。提腿同时，右手握剑与左手剑指一齐，使剑向前下立劈，剑尖与胸同高，低于剑柄；左手变剑指扶在右手腕上。目视剑尖（图6—78）。

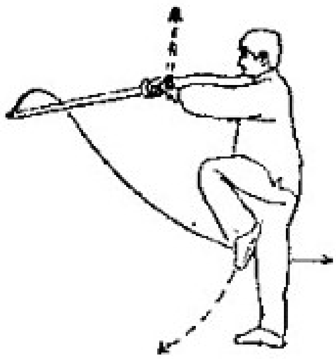


图6—78

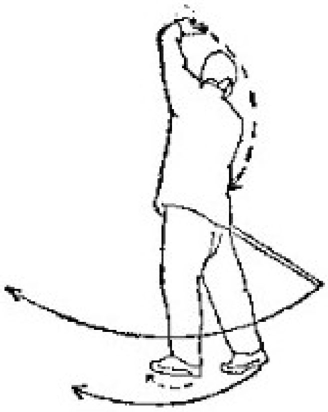
28. 倒挂劈剑

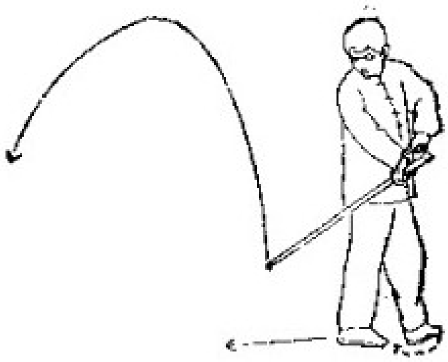
(1) 上动略停，左脚下落向前上一步，右脚跟提起。右手握剑臂外旋使剑向右后下勾抄；左手剑指屈肘上架，停于头左上方，指尖向右，手心向上。目随剑行（图6—79）。

(2) 上动不停，右脚向左脚的左后方插一步，体向右转。插步转体的同时，右手握剑向右后下勾抄；左手剑指随之向下，扶在右腕上，指尖向右下，手心向左下。目视剑尖（图6—80）。

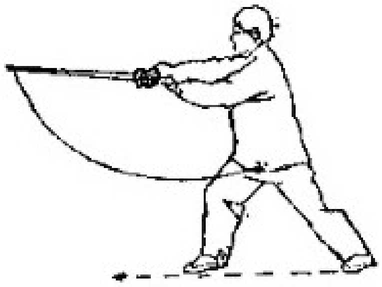
(3) 紧接上动，体向右转，右脚向前上一步，成右弓步。体转上步的同时，右手握剑臂内旋向上举剑，再使剑向前立劈，剑尖

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com


图6—79


图6—80

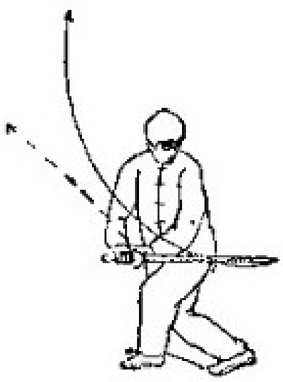
与肩同高；左手剑指随之而动，停于右小臂外侧。目视剑尖（图6—81）。

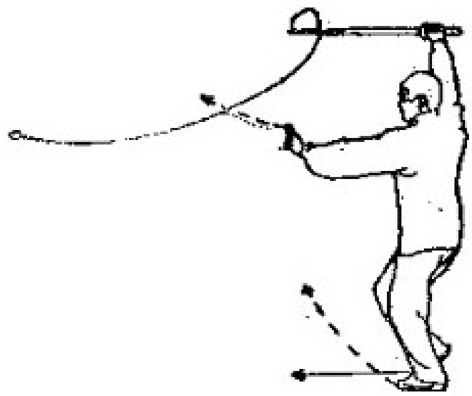

图6—81

29．勾势刺剑

（1）上动略停，左脚向前上一步，体向左转成左蛇盘步。右手握剑与左手剑指一齐，使剑向左后勾抄。目随剑行（图6—82）。

（2）右脚向前上步，贴于左脚内侧成右丁步。上步同时，右


图6—82


图6—83

手握剑，直臂上举，使剑尖向前，停于头顶上方；左手剑指前推，

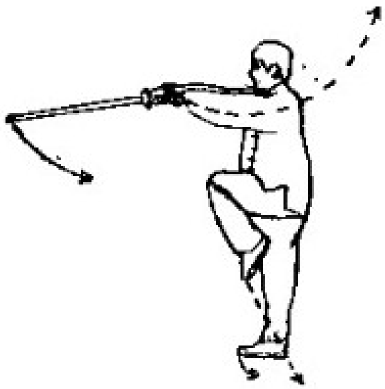


图6—84

指尖向前上，手心向前下。目视剑指（图 6 —83）。

（3）上动不停，右脚向前上一大步，左脚提起，脚尖向下停于右膝旁成左独立步。右手握剑，臂外旋，使剑向右下摇动再立剑前崩，力达剑尖；左手剑指随之而动，扶在右腕上一齐向前用力。目视剑尖（图 6 —84）。

第 三 段

30．平剑环走

（1）上动略停，体向左转90度，面向南方。左脚向左前方落步，脚尖稍外撇。右手握剑不动；左手剑指向左上划弧，指尖向上'手心向左。目视左前（图 6 —85）。

（2）上动不停，右脚向左前方弧形上一步，脚尖里扣。右手



图6—85

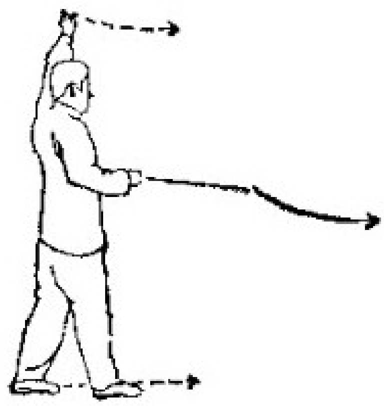


图6—86

握剑臂外旋并微屈肘随体转动；左手剑指不动（图 6 —86）。

(3)左脚向左前方弧形上一步，脚尖稍外撇。上体姿势不变(图 6 —87)。



图6—87

31. 云顶横剑

(1) 当上势环走至面向东北时，体向左转，左脚向前上一步，左脚尖外撇。与此同时，右手握剑，臂内旋，随身体后仰，使剑向左下、右上，再向左摇动，斜停于头顶前上方；左手剑指随之而动，扶在右腕上，指尖向右，手心向前上。目视剑身（图 6 —88）。

(2) 上动不停，体向左转。右脚向前上一步，左脚随之跟进，屈膝半蹲成右四六步。右手握剑臂外旋，使剑向左平斩；左手剑指屈肘上架停于头顶上方，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图 6 —89）。

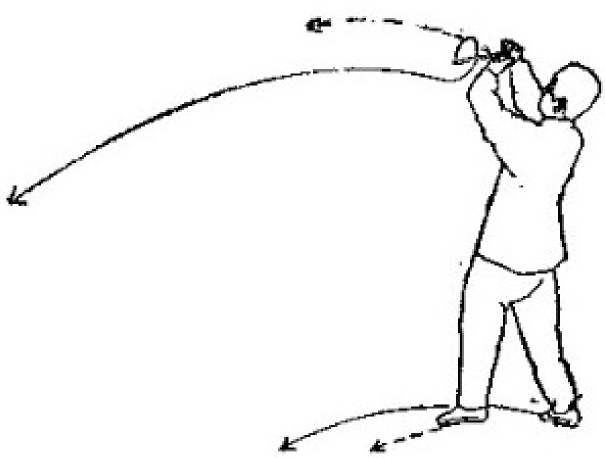


图6—88

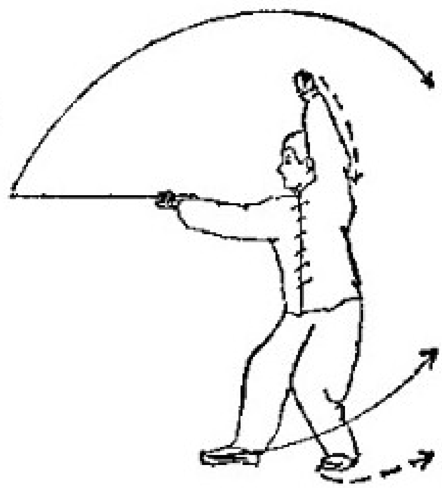


图6—89

32. 抱剑环走

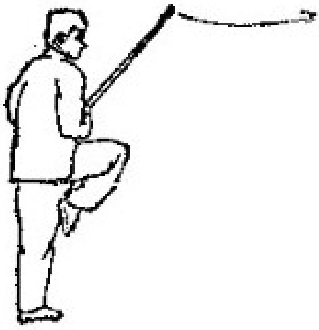


图6—90

(1) 上动略停，体向左转，左脚向前上一步，右脚提起，脚尖向下停于左膝内侧成右独立步。右手握剑，屈肘回拉，使剑停于胸前，剑尖向前上方；左手剑指随之向下，扶在右腕上。目视剑刃（图6—90）。

(2) 上动不停，右独立步不变。右手握剑直臂上穿，手心向上；左手剑指停于胸前，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图6—91）。

(3) 紧接上动，右手握剑屈肘下拉，停于胸前；左手剑指直臂后摆成勾手，勾尖向上。与此同时，右脚向右前落步，脚尖外撇。目视剑尖（图6—92）。

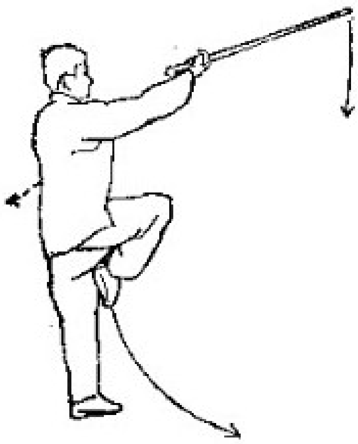


图6—91

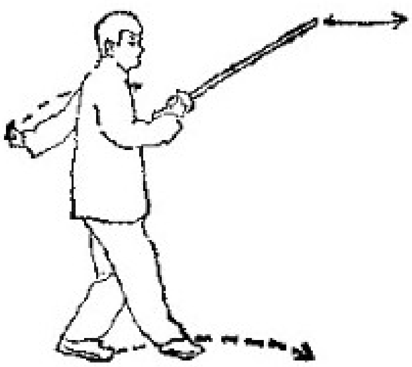


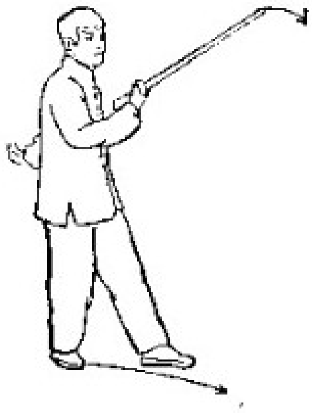
图6—92

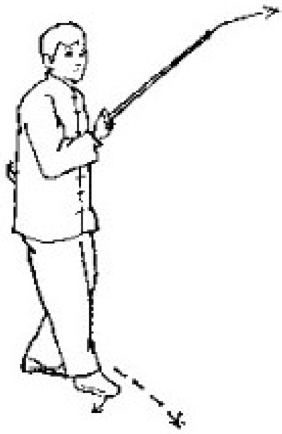
(4) 左脚向右前方弧形上一步，脚尖稍里扣。上体姿势不变（图6—93）。

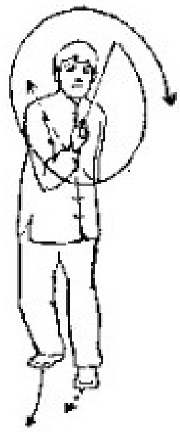
(5) 右脚向右前方弧形上一步，脚尖稍外撇。上体姿势不变（图6—94）。

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

（6）左脚向右前方弧形上一步，脚尖稍里扣。上体姿势不变（图6—95）。


图6—93

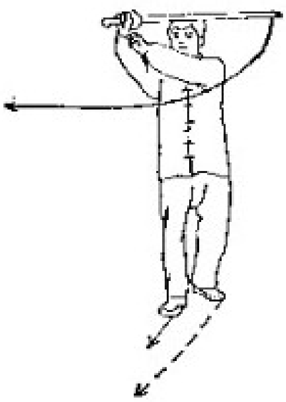

图6—94

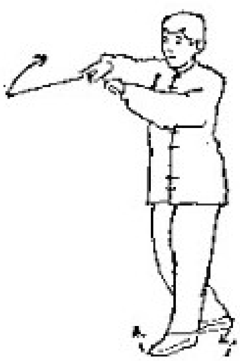

图6—95

33．阴手横剑

（1）当环走至面向西南方时，右脚向前上一步，左脚随之跟进，屈膝半蹲成右四六步。右手握剑臂内旋，向左下、右上划弧，使剑停于头前，剑尖向左，略低于剑柄；左手剑指随之而动，扶在右腕上，指尖向右上，手心向前下。目随剑行（图6—96）。

（2）上动不停，左脚向前上一步，右脚随之跟进，屈膝半蹲成左四六步。上步同时，右手握剑臂内旋，使剑向右平斩；左手


图6—96


图6—97

剑指随之而动，停于右小臂外侧，指尖向上，手心向右下。目视剑尖（图 6—97）。

34．阳手横剑



图6—98

（1）上动略停，体向右转，脚尖内扣，两膝相抱成扣步。体转同时，右手握剑与左手剑指一齐将剑拉回，使剑尖向右上，斜停于胸前。目视剑尖（图 6—98）。

（2）上动不停，左脚向右脚的右前方上一步，右脚随之跟进，贴于左脚内侧成右丁步。上步同时，左手剑指变掌在右手后抓握剑柄成双手握剑。右臂内旋，使剑向体前下截。目随剑行（图 6—99）。

（3）上动不停，右脚向前上一步，左脚随之跟进，屈膝半蹲成右四六步。右手握剑臂外旋，使剑向左横斩，剑尖向前，剑身扁平；左手剑指屈肘上架，停于头顶上，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图 6—100）。

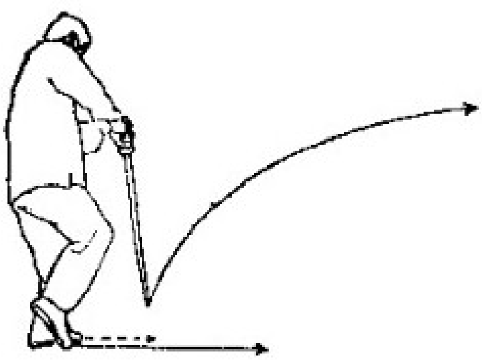


图6—99

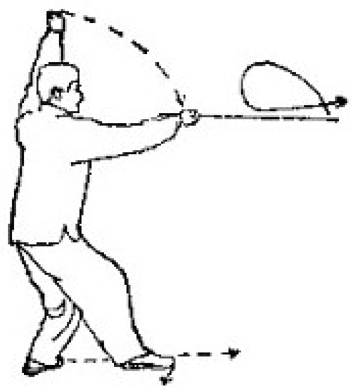


图6—100

35．捋肘提剑

（1）上动略停，左脚向前上一步。右手握剑，臂内旋，使剑

向左划弧后再向前平推，剑尖向左，停于体前；左手剑指随之向下，扶在右腕上，指尖向前，手心向下。目视前方（图6—101）。

（2）上动不停，右脚向前上一步。右手握剑与左手剑指一齐，使剑向下、向右上，再向左划弧停于头前，剑尖向左，剑刃向上。目视剑身（图6—102）。

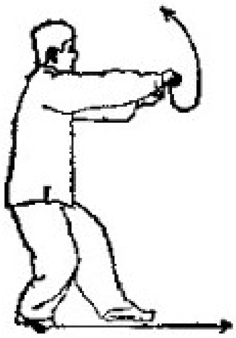


图6—101

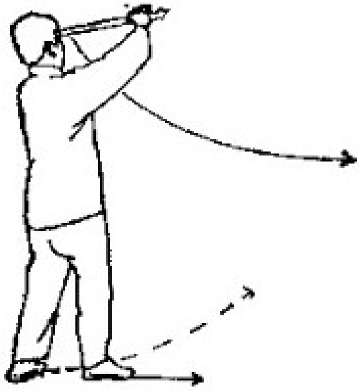


图6—102

（3）紧接上动，右脚向前上一大步，左脚提起，脚尖向下停于右膝旁成左独立步。右手握剑直臂上架，使剑尖向右下划弧，斜停于体前；左手剑指向胸前捋回，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图6—103）。

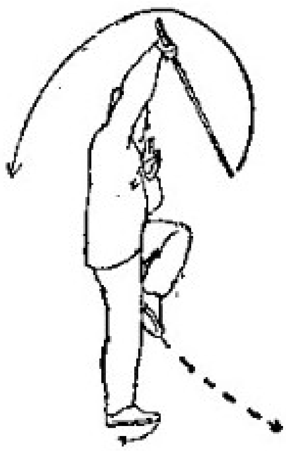


图6—103

36．燕抄水剑

（1）燕抄水左剑：上动略停，左脚向前下落步，体向右转，面向西南方。右腿屈膝半蹲成右弓步。落步同时，双手握剑，右臂外旋，使剑经头顶上方向右前立劈，剑尖向前稍高于剑柄。目随剑行（图6—104）。

紧接上动，右腿屈膝下蹲，左腿贴近地面成左仆步。与此同时，体微向左转，双手握剑右臂外旋，使剑平放于右脚前，剑尖向右前方，剑身扁平。目随剑行（图6—105）。

上动不停，体向左转，身体重心移至左腿，右腿挺膝伸直成左弓步。体转同时，双手握剑，使剑向左前平摆横扫，剑尖向前停于体前。目随剑行（图6—106）。

（2）燕抄水右剑：上动略停，右脚向前上一步，体向左转，左腿屈膝半蹲成左弓步。上步同时，双手握剑，右臂内旋，使剑经头顶上方向左前立劈。目随剑行（图6—107）。

紧接上动，左腿屈膝下蹲，右腿贴近地面，成右仆步。与此同时，体微向右转，双手握剑，臂内旋，使剑平放于左脚前。目

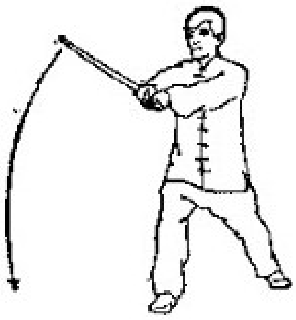


图6—104

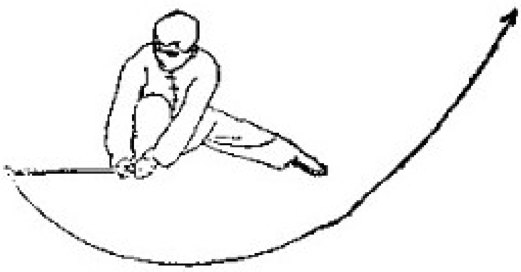


图6—105

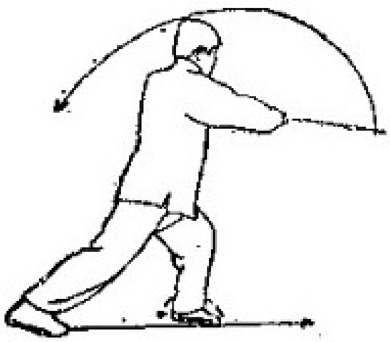


图6—106

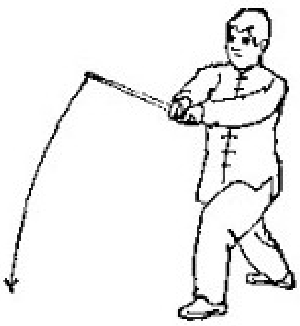


图6—107

视左下方（图 6 —108）。

上动不停，体向右转，身体重心移至右腿，左腿向后移步挺膝伸直成右弓步。体转同时，双手握剑，使剑向右前平摆横扫，停于体前。目随剑行（图 6 —109）。

（3）燕抄水左剑：上动略停，左脚向西南方跨半步，体向右转，右腿屈膝半蹲成右弓步。跨步转体的同时，双手握剑，右臂外旋，使剑向上划弧，再向前立劈，剑尖向前，与胸同高。目视剑尖（图 6 —110）。

紧接上动，右腿屈膝下蹲，左腿贴近地面成左仆步。双手握剑，右臂外旋，使剑平放于右脚前，剑尖向右前，剑身扁平。目随剑行（图 6 —111）。



图6—108

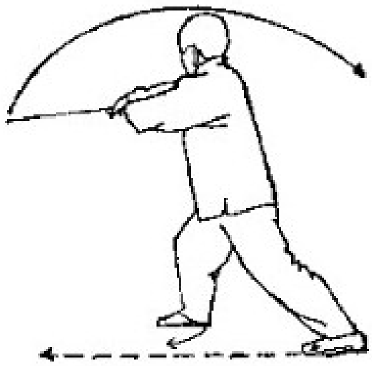


图6—109

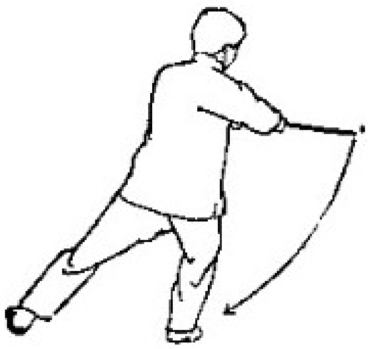


图6—110

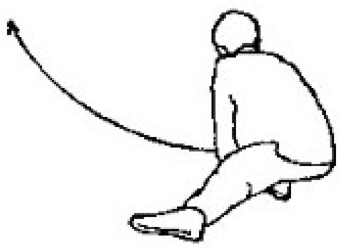


图6—111

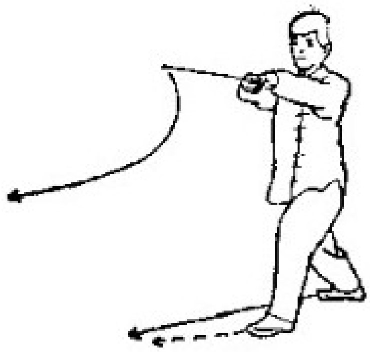


图6—112

上动不停，体向左转，身体重心移至左腿，右腿挺膝伸直成左弓步。体转同时，双手握剑使剑向左前平摆横扫，停于体前。目视剑尖（图6—112）。

37．撩转提剑

（1）上动略停，面向西南方。右脚向前上一步，左脚随之跟进，贴于右脚内侧成左丁步。上步同时，右手握剑，臂内旋，使剑向左下划弧，再向体前反撩，剑尖与腹同高，斜停于体前；左手剑指扶在右腕上，随之转动。目视剑尖（图6—113）。

（2）上动不停，左脚尖外撇。右手握剑臂外旋，与左手剑指一齐使剑向左上划弧，再向右下勾抄。目随剑行（图6—114）。

（3）上动略停，体向左转，左脚提起，脚尖向下停于右膝内侧成左独立步。同时，右手握剑，臂内旋直臂上举，使剑尖向前下斜停于头顶上方；左手剑指向上停于右胸前，指尖向上，手心向右。目视剑尖（图6—115）。

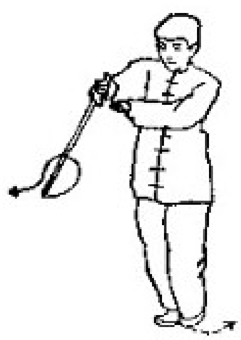


图6—113

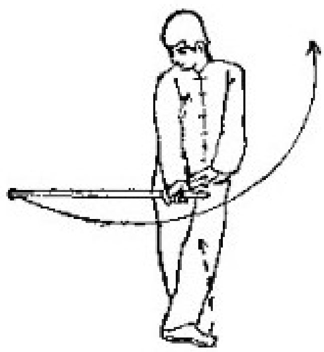


图6—114

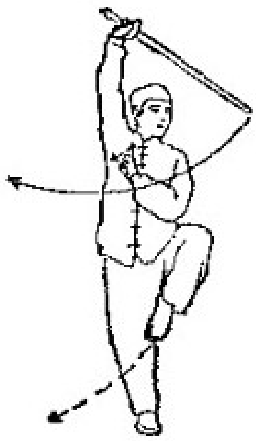


图6—115

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

38．随身转剑

（1）上动略停，体向右转，左脚向前下方落步。右手举剑与左手剑指不动（图 6—116）。

（2）上动不停，右脚再向前上一步。右手举剑与左手剑指不动（图 6—117）。

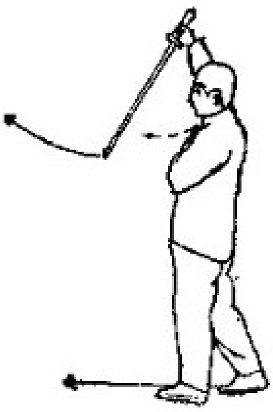


图6—116



图6—117

（3）紧接上动，体向左转，面向东方。左脚向右脚后倒插一步成右弓步。体转同时，右手握剑，使剑经头顶上方向前立劈；左手剑指随之上架，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图 6—118）。

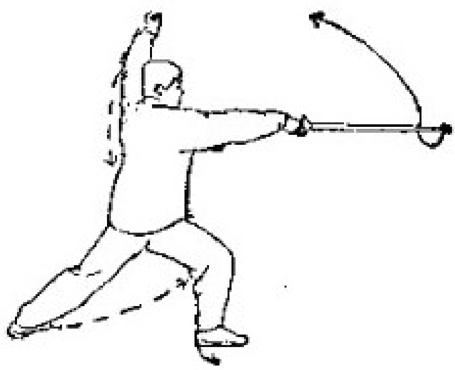


图6—118

39．抱剑环走

（1）上动略停，体向左转，左脚提起，脚尖向下停于右膝内侧，成左独立步。右手握剑，臂外旋回拉，使剑尖向前上，停于胸前；左手剑指直臂前伸，再向后摆成勾手，勾尖向上。目视剑尖（图 6—119）。

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

(2) 左脚向左下落步，体向左转，脚尖稍里扣。上体姿势不变（图 6—120）。

(3) 体向右转，右脚向右前弧形上一步，脚尖稍外撇。上体姿势不变（图 6—121）。

(4) 左脚向右脚前弧形上一步，脚尖稍里扣。上体姿势不变（图 6—122）。

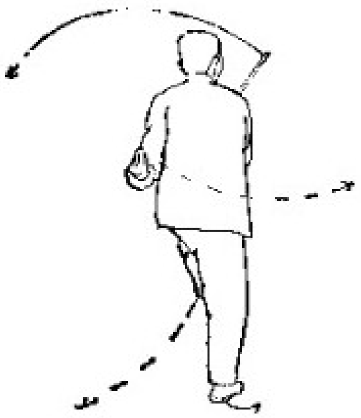


图6—119

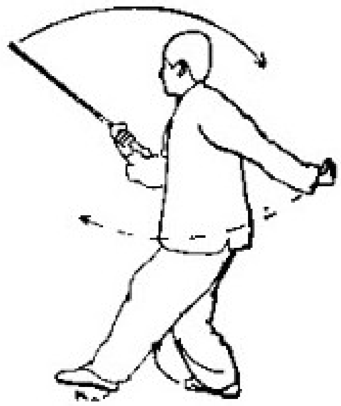


图6—120

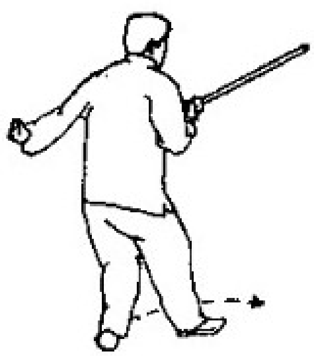


图6—121

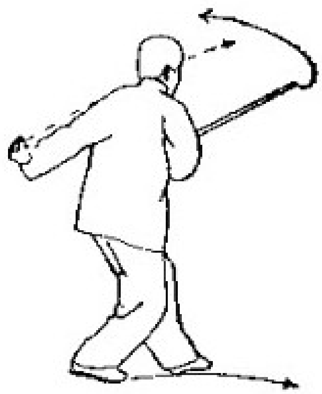


图6—122

40．云顶横剑

(1) 当环走至面向东北时，右脚向前上一步。右手握剑臂内

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

旋，随身体后仰使剑由右向左划弧，剑尖向左，横停于头前上方；左手剑指向前上划弧，扶在右腕上，指尖向上，手心向前。目视剑身（图 6 —123）。

（2）上动不停，左脚向前上一大步，右脚随之跟进，屈膝半蹲成左四六步。右手握剑臂内旋，与左手剑指一齐使剑向左下，再向右平斩，剑尖与胸同高，低于剑柄。目视剑尖（图 6 —124）。

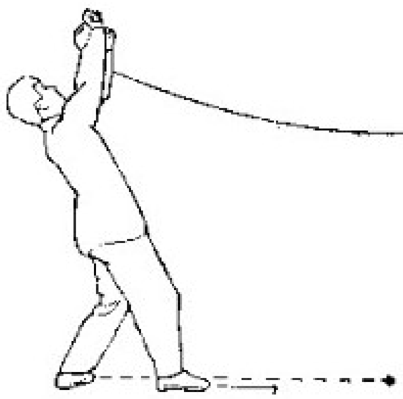


图6—123

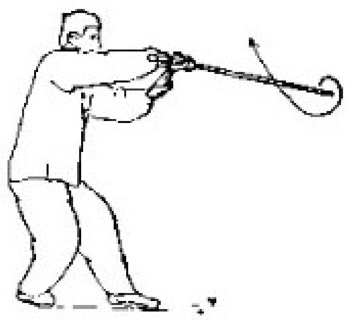


图6—124

41．阳手横剑

（1）上动略停，左脚向东北方上一步，屈膝半蹲，右脚随之跟进，脚尖点地贴于左脚内侧成右丁步。右手握剑与左手剑指一

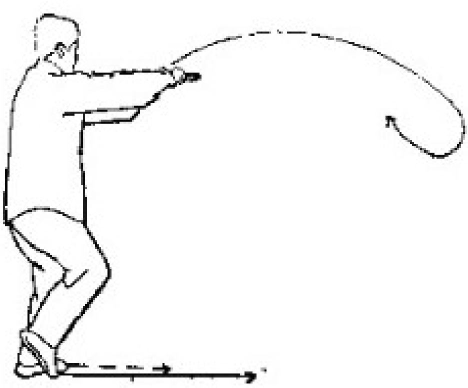


图6—125

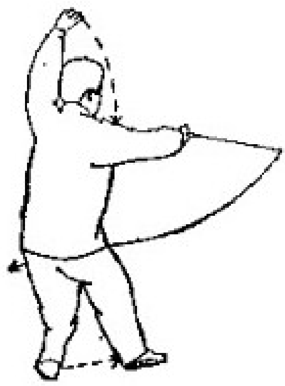


图6—126

齐，使剑先向右上，再向左划弧，剑尖向左，剑身平卧停于体前。目随剑行（图6—125）。

（2）紧接上动，右脚向前上一步，左脚随之跟进，屈膝半蹲成右四六步。右手握剑，臂外旋，使剑向上向右划弧，再向左平斩，剑尖向前，略低于剑柄；左手剑指向上划弧，横架于头顶上，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图6—126）。

42.勾挂炮剑

（1）上动略停，体向左转，左脚向右脚内侧靠拢，脚尖点地成左丁步。体转同时，右手握剑臂内旋，使剑向下、向左后勾起，势如抄物；左手剑指随之而动，向下扶在右腕上，指尖向右，手心向下。目随剑行（图6—127）。

（2）上动不停，体向左转，面向西方。重心移至左腿上，右脚提起，脚尖向下停于左膝内侧成右独立步。体转同时，右手握剑，臂内旋，使剑向上立托停于胸前，剑尖向前，略低于剑柄；左手剑指向左上方直臂上伸，指尖向右，手心向上。目视剑刃（图6—128）。

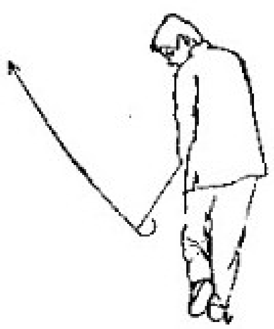


图6—127

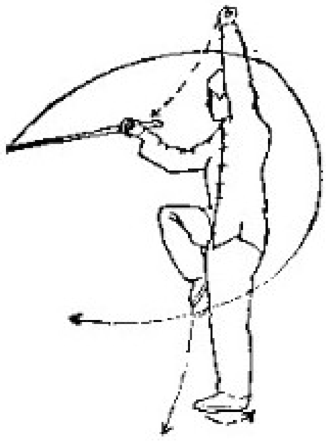


图6—128

43.进步劈剑

（1）上动略停，体向左转90度，右脚向下落步。左剑指变拳

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

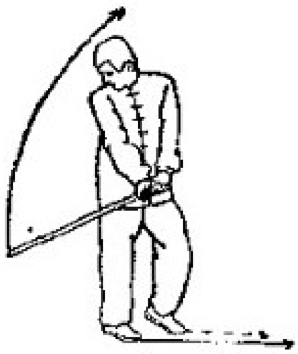


图6—129

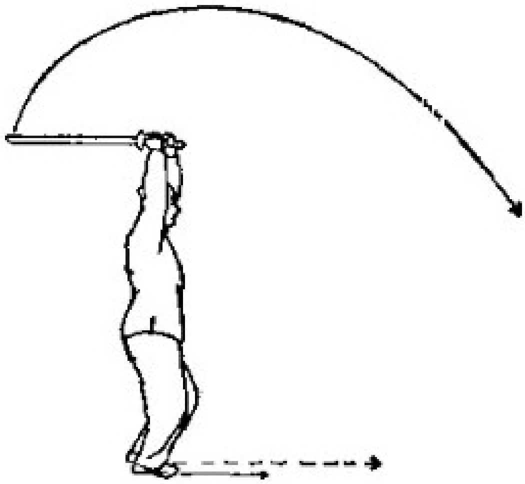


图6—130

于右手后握剑，使剑向左上划弧，再向右后下方勾抄，目随剑行（图 6 —129）。

（2）紧接上动，右脚向前上一步，左脚随之跟进，停于右脚内侧成左并步。上步同时，双手握剑直臂上举，使剑尖向后停于头顶上。目视前方（图 6 —130）。

（3）上动不停，左脚向前上一大步，右脚随之跟进，屈膝半蹲成左四六步。上步同时，双手握剑，向前下立劈，剑尖向前，高于剑柄。目视剑尖（图 6 —131）。

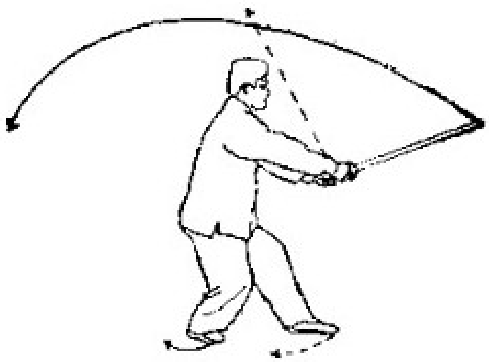


图6—131

44.转身提剑

（1）上动略停，体向右转面向西南方成右四六步。随体转动，右手握剑使剑经上向右前立劈，剑尖向前，略高于剑柄；左手剑指随之向上屈肘横架于头顶上方，指尖向右，手心向上。目随剑

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

行（图6—132）。

（2）上动不停，左脚向前上一步，右脚跟提起成左蛇盘步。上步同时，右手握剑，向左后方勾抄；左手剑指向下扶在右腕上，指尖向右，手心向下。目视剑尖（图6—133）。

（3）紧接上动，右脚向前上一步，左脚提起脚尖向下停于右膝内侧成左独立步。右手握剑臂内旋上举，使剑尖向前上划弧，停于胸前；左手剑指向上停于胸前，指尖向上，手心向右。目视剑刃（图6—134）。

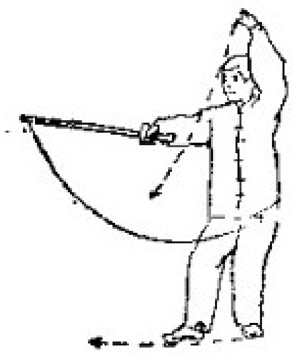


图6—132

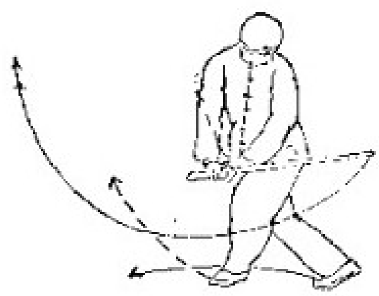


图6—133

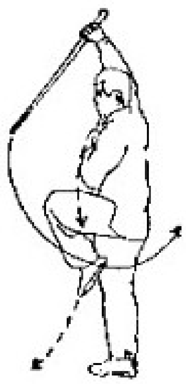


图6—134

45.勾势盘剑

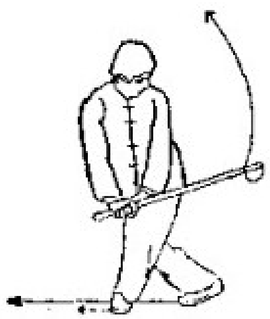


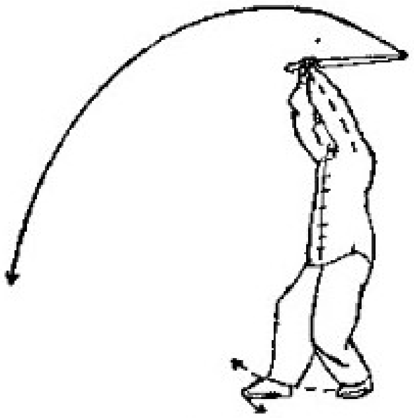
图6—135

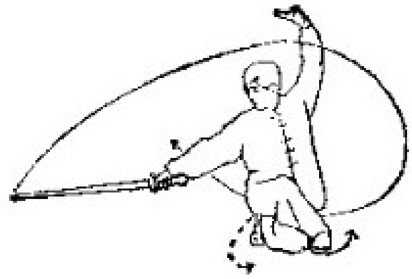
（1）上动略停，左脚脚尖外撇向前下方落步，右脚跟提起成左蛇盘步。上步同时，右手握剑与左手剑指一齐，使剑向左后勾抄。目随剑行（图6—135）。

（2）上动不停，右脚向前上一步，左脚随之跟进，屈膝半蹲成右四六步。上步同时，右手握剑与左手剑指一齐直臂上举，使剑尖向后停于头顶上方。目视前方（图6—136）。

（3）紧接上动，体向左转，左脚向右脚后面插一步，两腿屈

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com


图6—136

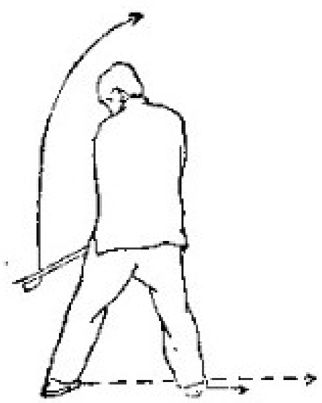

图6—137

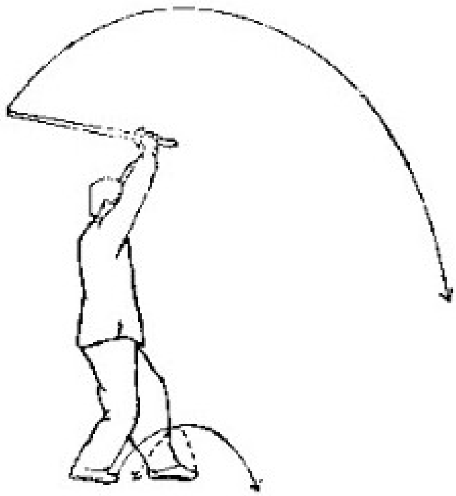
膝全蹲成右歇步。体转同时，右手握剑向右下立劈；左手剑指屈肘上架，指尖向右，手心向上。目视剑尖（图 6 —137）。

46.转身劈剑

（1） 上动略停，两腿伸直起立，体向左转180度，面向北方。右手握剑，臂内旋，随转体使剑向上划弧，再向左下勾抄；左手剑指向下扶在右腕上，指尖向前，手心向下。目随剑行（图 6 —138）。

（2） 上动不停，体向右转90度，面向东方。左脚向前上一步，右脚随之跟进，屈膝半蹲成左四六步。体转同时，右手握剑与左


图6—138


图6—139

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

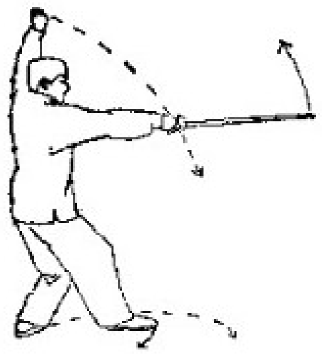


图6—140

手剑指一齐，直臂上举，停于头顶上，剑尖向后，略高于剑柄。目视前方（图 6 —139）。

（3）紧接上动，两脚同时蹬地，身体向上跳起，两腿在空中交叉，落地后成右四六步。落步同时，右手握剑向前立劈；左手剑指停于头顶上方，指尖向右，手心向上。目视剑尖(图 6 —140)。

47.掩肘翻身剑

（1）上动略停，左脚向前上一步，体向右转90度，两膝相抱成扣步。右手握剑，屈肘下拉，使剑尖向左上，斜停于体前；左手剑指下移，扶在右腕上。目视剑尖（图 6 —141）。

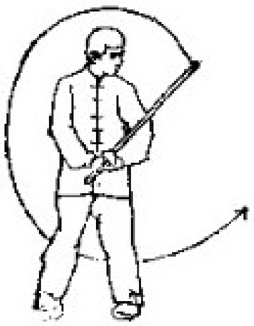


图6—141

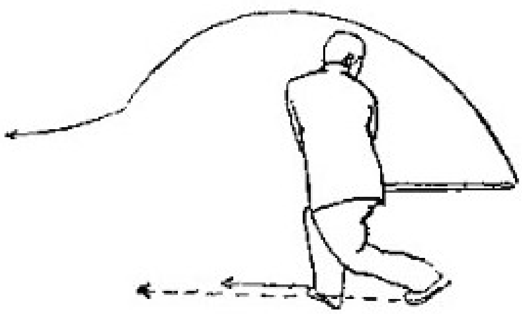


图6—142

（2）上动不停，体向右转，两腿交叉下蹲成右蛇盘步。左手剑指变掌在右手后与右手成双手握剑，随体右转，右臂外旋使剑向右后下勾抄。目随剑行（图 6 —142）。

（3）上动略停，左脚向前上一步，右脚随之跟进，屈膝半蹲成左四六步。上步同时，双手握剑，右臂内旋，使剑向上划弧，再向前下直刺，右手心向右。剑尖与腹同高，低于剑柄。目视

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

剑尖（图 6—143）。

注：以上是杂势剑单行动作说明。第四、五、六段的动作与第一、二、三段的动作相同，惟方向相反，故略。练习时可以参阅第一、二、三段动作说明和附图。

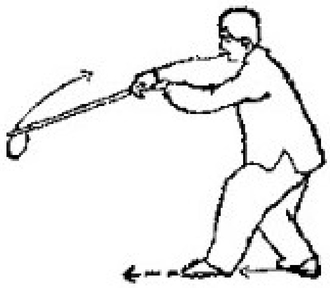


图6—143

收势

（1）当杂势剑往返练到原来预备势的位置时（见图 6—144），左脚后退一步，右脚尖点地，贴于左脚内侧成右丁步。退步同时，双手握剑右臂外旋，屈肘将剑拉回停于腹前，剑尖向前上与胸同高。目视前方（图 6—145）。

（2）上动不停，右脚用力蹬地，左脚向前上一大步，右脚随之跟进，靠在左脚旁边，脚尖外展，两腿微屈。上步同时，双手握剑，使剑向右下、左上顺时针摇动，再立剑向前崩出，剑尖向前与胸同高。目视剑尖（图 6—146）。

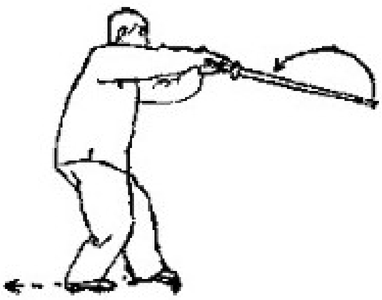


图6—144

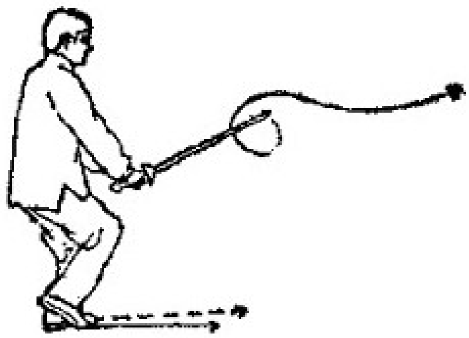


图6—145

（3）身体方向不变，右脚向后撤半步，左脚随之拉回一步，停于右脚后成右四六步。双手握剑，右臂内旋，使剑向右下反撩。剑尖与胸同高，低于剑柄。目随剑行（图 6—147）。

（4）上动略停，右脚向后撤一步成左四六步。双手握剑右臂

外旋，屈肘将剑拉回，立剑停于腹前，剑尖向前上，与胸同高。目视剑尖（图 6 —148）。

（5）紧接上动，体向右转，面向南方，左脚收回与右脚靠拢。右手握剑与左手剑指分别向左右两边划弧，绕至两胯侧，身体直立还原。眼平舌卷，气沉丹田（图 6 —149）。

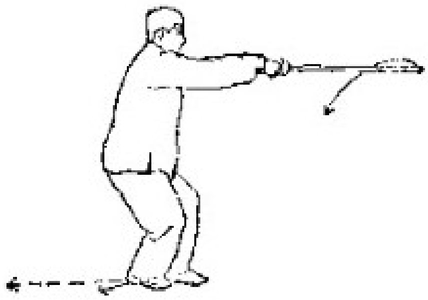


图6—146

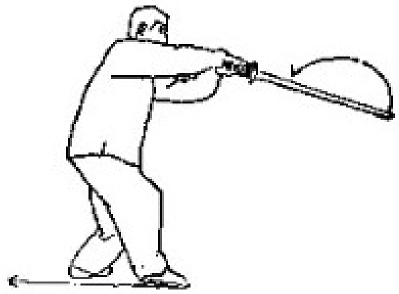


图6—147

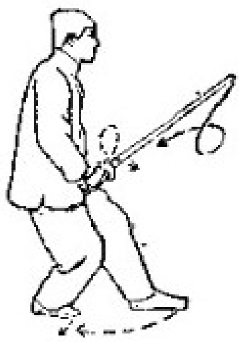


图6—148

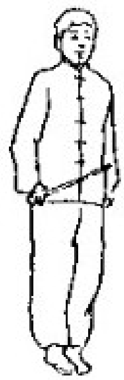


图6—149

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

七、怎样练习形意剑术

形意剑术也和其他剑术一样，以健体防身为主，必须切实练习，才能有较大的收益。

剑术理论如航行的指南，要细心研究。世间致用之学在于熟练，不在于精巧。形意剑术以运动为主，所以不能只靠研究理论，要多实践。终日之思，不如一时之行。李存义先师云："精心会悟，身体力行"，就是指要精心研究剑术的理论，并在老师的指导下，长期刻苦练习，才能使剑"舞似盘龙，矫似飞凤"，"剑随意发，随心所欲"。

（一）练习剑术当忌"三害"

初练剑术，当忌"三害"。三害不明足以伤身，明了自能得到其中的精华。

三害是什么呢？是拙力、努气、挺胸提腹。若用拙力，四肢百骸血脉不能流通，筋络不能舒畅，全身发拘，手脚不能和顺，身体为拙力所滞，滞于何处，何处成疾病。如果努气，气太刚盛，容易折肺。肺为滞气所排挤，易生满闷、肺炸诸症。若挺胸提腹，则气逆上行，终不能下归于丹田，两足似浮萍无根。心君不和，即万法亦不能至中之地步。所以练习时应谨忌三害，用以力活气顺，虚心实腹。如此长久练习就可以收到健体防身的效果。

（二）形意剑六合

剑与足合，肘与膝合，肩与胯合，为外三合。心与意合，意与气合，气与力合，为内三合。内外如一，谓之六合。右手持剑与左足相合，左手剑指与右足相合。右肘与左膝相合，左肘与右膝相合，以及头与手合，剑与身合，身与步合，心与眼合，肝与筋合，脾与肉合，肺与脾合，肾与骨合。总而言之，一动无不动，一合无不合，五行百骸全在其中。

（三）注意事项

初学剑术，要像刚进学校的学生一样，先识上、下、来、去、日、月、天、地等字，然后再学词，进而造句、做文章……逐步提高。练习剑术套路分前段、中段、后段等。开始要求单个动作练习，然后再分段练习，最后全段练习。在练习中，对手、眼、身、法、步的要求，必须势势用心，一一改正。姿势正确了，再练习动作敏捷，然后进一步讲求怎样用力得劲，以及御敌制敌的方法。学习剑术，不能时作时止，要注意由易到难，循序渐进，持之以恒。

练习剑术与对敌不同。练习时，必须按照剑路，一步不可走乱，而对敌时，必须随机应变。技击家常言上虚下实，前虚后实，虚就是哄的意思。对方受到我哄，尽力招架，我就在他旧力已过，新力未出之际，乘隙而入，必可得手。

短见长，不用忙。如敌人手持丈把长的器械来袭我，我若得法，乘虚而入，一进步，就可以使对方的凶锋闪到我的身后。因

此，用剑之术更重要的是意定神闲，出其不意。

在练习之前，不能太饥、太饱、胡思、忿恕。如果饥饿就没有力气，饱食容易伤脾胃，胡思乱想容易伤脑，忿恕则气暴而不易行气。在练习中不能随便谈笑、唾涎、大、小便。如果谈笑，精神分散而不能专心至致。唾涎则口干舌燥，炎火上升。大小便则易气泄力散。练习后，不要急于饮食、坐卧，要散步。常言说得好“练后百步，才能到老不进药铺”。

（四）练习方法

在练习中可以采用刚柔交替的方法。每组动作可以分为两段练习，第一段宜柔和徐缓，以舒展筋骨，诱导气力为主。第二段刚猛迅速，频发内劲，以实战为主。也可以采用柔和、刚猛、平和三段练习法。前段自然和顺，缓而柔，宽而博。中间纵横往来如黄河一泻千里。后段平和委婉如流水那样轻快，如行云一般。使动作迅速协调，所以武术家称剑为“短兵之帅，练起来如游龙，如飞凤，妖妖娇娇，飘飘荡荡，千变万化，无穷无尽”。

（五）专练与久练

习剑术者，壮体为常，胜人为暂。无论何种拳、刀、剑、枪之术，都可以练习以胜人，人也可以用此术胜己。所以在练习中要专练，不求繁多。没有纯熟的技艺，是不能胜敌的，必须经酷霜，冒严雪，熟而后用。形意剑术中应敌的单势较多，所以是练习应敌的捷径、正则。

深无止境，广无涯边。练习剑术者应虚心求教，努力深造才

能胜敌。千万不能有轻易忽视之心。在老师的传授下，第一，三害之病不可有。第二，五行剑要多练。身体要中正，心中要虚空，神气呼吸要自然，形势要和顺。若是诚意练习，一日不和顺，明日再练，一月不和顺，下月再练。不是形势不熟练，而是内中气质没有改变。务要有恒，才能有较高的造诣。



PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

形意理论

一、形意拳理论

形意拳是中华武术中的一个重要组成部分，历代名手辈出，人才济济，很多人精于此道，炉火纯青，这是我国武术界的宝贵财富。现将周铁成老师昔日口授的理论、众位前辈大师专著的主要内容，加上本人粗浅的见解，向广大同好者作一介绍，以资参考。

（一）五行拳要诀

劈　拳

两拳似抱口中去，前拳上钻与眉齐，
后拳随跟紧相连，两手抱肋如心齐，
气随身法落丹田，两手齐落后脚随。
四指分开虎口圆，前手高低与心齐，
后手只在肋下藏，手足鼻尖三尖对。
小指翻上与眉齐，劈拳打法向上钻，
脚手齐落舌尖顶，进步换势阴掌落。

钻　拳

前手阴掌往下扣，后手阳拳往上钻，
出拳高钻与眉齐，两肘抱心后脚起。
眼看前拳四梢挺，钻拳换势身法动，
前脚先步后脚随，后手阴掌肘下藏。
落步总要三尖对，前手阳拳打鼻尖，
小指翻上肘护心，钻拳进步打鼻尖，
前掌扣腕往下横，进步掌翻打虎托。

崩　拳

崩拳出势三尖对，虎眼朝上与心齐，
后手阳拳肋下藏，前脚要顺后脚丁，
后脚稳要八字形，崩拳翻身与眉齐，
身站正直脚提起，脚起膝下横足迹，
脚手齐落剪子股，前脚要横后脚顺。
崩拳打法舌尖顶，前手摆肘往上托，
进步出拳先打肋，后脚似连紧随跟。

炮　拳

两肘紧抱脚提起，两拳一紧要阳拳，
前手要横后脚丁，两拳高低肚脐抱。
气就身法落丹田，脚手齐落三尖对，
拳打高低与心齐，前拳虎眼朝上顶，
后拳上钻眉上齐，虎眼朝下肘下垂。
炮拳打法脚提起，落步前拳往上钻，

拳脚齐落十字步，后脚似连紧随横。

横　　拳

前手阳拳后手阴，后手只在肘下藏，
换势出手脚提起，身法一站气能通。
舌尖上卷气外发，横拳换势剪子股，
斜身拗步脚手落，后手翻阳往外拨，
落步阳拳三尖对，鼻尖脚尖紧相连。
横拳打法后手阴，前手阳拳肘护心，
左右开弓横平拨，脚手齐落舌尖卷。

（二）步法、手法五要

二人初次见面未交手前，要注意对方外貌。审视敌人五行之虚实、精神体格，注意对方之动静。站在对方身旁，站左进右，站右进左，进步、进身快速灵活。形似蛟龙翻浪，发拳要卷紧，拳紧气力增，发掌指扣心，掌扣气力加。

三尖、四梢要相齐，心要虚空稳、狠、准。常言说："人无伤虎心，虎有食人意。"气要上、中、下三田联络，往返精气能贯注四肢。以心为主宰，眼为元帅，手足为先锋，不贪不欠，不即不离，胆要大，心要细，静如不动之山岳，动似迅雷不及掩耳。

审查来人之形势，彼刚我柔，彼柔我刚，刚柔相济。进步发拳，先占中门，肘不离肋，手不离心，出洞入洞紧随身。

束身而起，长身而落，随高就高，随低就低。远发手足，近发肘膝，上打咽喉下撩阴，左右两肋夹中心。发手莫有形，有形

必不能，发手莫带势，带势必不精。练习时面前似有人。交手时面前似无人。

打法先上法，手足齐到方为真。身似游龙，拳如烈炮。遇敌好似火烧身，起无形，落无踪，手似毒箭，身如返弓，消息全凭后脚蹬。进退旋转要灵活，五行一动如雷声，风吹浮云散，雨打灰尘净，五行合一体，放胆即成功。

（三）七　疾

七疾是眼要疾、手要疾、脚要疾、意要疾、出势要疾、进退要疾、身法要疾。练习拳术、剑术者，具此七疾才能完全制胜。所谓纵横往来，目不及眨，犹如生龙活虎，令人不可捉摸者惟持此耳。

眼要疾　眼为心之苗目。察敌人情势达于心，然后才能应敌取胜。心之主宰实赖眼之迟疾而转移也。

手要疾　手为人之羽翼。防守进攻无不靠手，但交手之时全凭迅速。常言说“眼明手快，有胜无败”；“手起如剪落如风，追风赶月不放松。”也是称赞手法的敏疾。不怕敌人身大力猛，我能出手如风即能取胜也。

脚要疾　脚是身体的基础。脚立稳则身稳，脚前进则身随之，形意拳中，周身用力平均无一处偏重。脚打踩意莫容情，消息全凭后足蹬，脚踏中门抢地位，就是神仙也难防。

意要疾　意者体之元帅也。即眼有监察之精，手有拨转之能，脚有行程之功，然其迟速紧慢，均惟意支配。所以意不可不疾也。

出势要疾　存于内者为意，形与外者为势。意既疾，出势更

不可不急也。势随意生，随机应变，令敌人迅雷不及掩耳，张惶失措无对待之策，方能制胜。如意变迅速，势不能随之，则已必败矣。所以意势要相合才能成功，习技击者务必注意。

进退要疾　此论乃纵横往来，进退返侧之法。当进则竭其力而直前，当退则领其气而回转。进退要看清敌人之强弱，强者宜避之，以智胜敌；弱者要攻之，可以力敌。进退要迅速，使敌人无机可乘。

身法要疾　任何拳术都以身法为本。拳经云："身如弩弓，拳如箭"；又云："上法需要先上身，手脚齐到方为真"。所以身法为形意拳之本也。

摇膀活胯，周身辗转，侧身而进，不可前俯后仰，左歪右斜。进者直出，退者直落，内外相合，使周身上下如一，虽然进退也不能破散。我独知敌，敌不知我，使敌不能得逞。

（四）八　字　诀

形意拳练法上有三顶、三扣、三圆、三毒、三抱、三垂、三月、三挺八字，总称二十四法。这是学习形意拳者自始至终必须遵守的基本法则。

三顶　头向上顶，有冲天之雄。头为周身之主，上顶则后三关易通，内气自海底升起，从后经命门直上夹脊，经玉枕达百会。手向外顶，有推山之功，则气可以自胳膊外侧下来，直贯掌心和指尖。舌向上顶，有吼狮吞象之容。舌顶上腭，用鼻呼吸，可以使督任二脉相通。气自百会而下，入口经舌后下于丹田。自腰椎以下将骨节松开，尾闾上翻，提肛，使督任二脉在下部接通。

三扣　肩扣则气力到肘，掌扣则气力到手，手足指(趾)扣则周身力厚。两肩相扣，肩胛骨亦自然放松，使脊背成圆形。手背弓扣，则五指如虎爪，气贯指梢。脚背弓扣，则五趾抓地，桩步稳实。明了三扣多一精。

三圆　脊背要圆，胸脯要圆，虎口要圆。脊背圆则力推身，尾闾中正精神贯顶。前胸要圆，两膊力全，心窝微收，呼吸通顺。虎口要圆，坐腕撑掌，有裹抱之力。明了三圆多一妙。

三毒　心要毒，如怒狸捕鼠，则能随机应变。眼要毒，如饿鹰捉兔，则能预察机宜。手要毒，如捕羊之饿虎，则能先发制人。明了三毒多一力。

三抱　丹田抱，心气抱，胳膊抱为三抱。丹田要抱气为根，气不外散，击敌必准。心气要抱，遇敌有主，临变不乱。胳膊要抱，出入不散，遇敌无险。明了三抱多一妙。

三垂　气垂，肩垂，肘垂为三垂。气要垂，则气降丹田，身稳如山。两肩下垂，则臂长力活，肩摧肘前。两肘下垂，则两膊自圆，能固两肋。明了三垂多一灵。

三月　胳膊似弓要月牙，手腕外顶要月牙，腿膝连弯如月牙。三月又叫三曲。有曲而后有直，有蓄而后有发，三月便是曲中求直，蓄而后发的意思。两膊弯曲如半圆则力富；两膝连弯则力厚；手腕月牙则力凑。明了三月多一巧。

三挺　颈项挺，头部正直精贯顶。身法挺起分四方，脊骨腰挺，则力达四梢，气鼓全身。腿膝下挺，如树生根。明了三挺多一法。

形意拳八字二十四法是一个整体，没有先后主次之分。在练习中，任何一动都要合于法则，不能有所偏重。因此在练习中，三体势要多站，动作由慢至快，不可大意。每一势要反复练习，

才能形成正确的动力定型。要有耐心，恒心，一步一步练下去。不能求快，欲速则不达也。

（五）七拳要诀

头

头打起意站中央，浑身齐到人难挡。
脚踏中门抢地位，就是神仙亦难防。

肩

肩打一阴反一阳，两肘只在洞中藏。
左右全凭盖世功，束展二字使敌亡。

肘

肘打如同石头井，虽有铁网亦难顶。
进身上绕使敌动，手起肘落即成功。

手

手打起意在胸膛，其势好比虎扑羊。
沾实用力须展放，两手只在肋下藏。

胯

胯打中截并相连，阴阳相合必自然。
胯进好似鱼打挺，得心应手敌自翻。

膝

膝打下阴能致命，两手空放绕上中。
妙诀劝君勤练习，强身胜敌乐无穷。

足

足打踩意莫落空，消息全凭后足蹬。
蓄意须防被敌觉，起势如同卷地风。

（六）九歌诀

身

前俯后仰，其势不强。
左斜右歪，皆身之疾。
正而似斜，斜而似正。

肩

头宜上顶，肩须下垂。
左肩成拗，右肩自随。
随身到手，肩自所为。

臂

左臂前伸，右臂在肋。
似曲不曲，似直不直。
过曲不圆，过直少夹。

手

右手在肋，左手齐胸。
后者微塌，前者要伸。
两手皆捋，用力宜均。

指

五指撑开，其形似钩。
虎口圆满，似刚似柔。
力须到指，不可强求。

腿

左腿在前，右腿后撑。
似直非直，似弓非弓。
虽有直弓，每见鸡形。

足

左足直前，斜侧皆病。
右足势斜，前踵对胫。
随人距离，足指扣定。

舌

舌为肉梢，卷则气降。
目张发耸，丹田津沉。
肌容如铁，内坚腑脏。

臀

提起臀部，气贯四梢。
两腿缭绕，臀气内交。
低则势散，故宜稍高。

（七）十　　法

三　节

人之一身而言，手肘为梢节，腰腹为中节，足腿为根节。分而言之，三节之中亦各有三节。手为梢节之梢节，肘为梢节之中节，肩为梢节之根节；胸为中节之梢节，心为中节之中节，丹田为中节之根节；足为根节之梢节，膝为根节之中节，胯为根节之根节。总不外乎梢起、中随、根追之理。庶不至有长短、曲直、参差、俯仰之病，此三节所要贵明也。

四　梢

发为血梢，甲为筋梢，牙为骨梢，舌为肉梢，四梢齐，则内劲出矣。至于起至之法，必须发欲冲冠、甲欲透骨、牙欲断金、舌欲摧齿，心一动，而四梢皆至。气从丹田而出，如虎之狠，如龙之警，气发而为声，声随手法，手随声落。故一枝动，百枝摇，四梢齐，内劲从此出矣。

五　行

五行者，金、木、水、火、土也。内对人之五脏，外对人之

五官。心属火，心动勇力生。脾属土，脾动大力攻。肝属木，木动火焰冲。肺属金，肺动沉雷惊。肾属水，肾动快如风。此是五行存于内者。目通于肝，鼻通于肺，耳通于肾，舌通于心，人中通于脾。此五行著于外也。五行本是五道关，无人把守自遮拦。真乃确论也。天地交合，武艺相争，先闭五行，四两可拨千斤。己为天，人为地，手为云，目为日月，闭己之五行，以克人之五行。

身　法

身法有八要，起落进退，反侧收纵。起为横，落为顺，进步低，退步高，反身顾后，侧顾左右。敛如伏猫，放似纵虎。以中平为宜，以正直为妙，与三节相宜。

步　法

步法有寸步、垫步、纵步、快步、剪步。如离敌0.6～1米，可以用寸步。寸步者，一步可以到也。如距1.3～1.8米，可以用纵步（垫步后，仍上前步）。至于身大力勇者，即进前脚，急过后脚，也必垫一步。若3.3米，可用快步，后脚也必须垫一步，但不能露形。快步者，起前脚带后脚，平飞而去。但不是跳跃进步也，此是马奔、虎剪之急，气不成者不可轻用。如遇人多，或有器械，即连腿代脚并剪而上，亦称飞脚，学者随便用之。总之，法不可执，习之纯熟，用之无心，方尽其妙。进前脚，急过后脚，如鹞子钻林、燕子抄水，是折脚而起，即总论所谓鹰捉四平，足下存身是也。

手　足　法

手法者，出手、领手、起手、截手也。出手者，筋梢发，有起有落，曲而非曲，直而非直，谓之起手。筋梢不发，而未落者，谓之领手。顺起顺落，参以领搓者，谓之截手。起前手，如鹞子钻林，束翅而起。催后手，如燕子抄水往上翻，长身而落，此单手之法也。两手交错，互并落起。如拳升落，如分砖，此两手之法也。总之，肘护心，手撩阴，其起如同虎扑人，其落如同鹰捉物也。

足法者，起翻落钻，忌踢宜折也。腿起怀，脚打膝，斜上翻，如同手之撩阴也。落则犹如石钻物，如手拂眉。忌踢者，脚踢浑身是空。宜折者，即手足之落，如鹰捉物是也。手足之法本相同，而足以为用，也必如虎行之无声，龙行之莫测。

上法、进法

上法、进法。上法以手为妙，进法以步为奇。而总以身法为要，起手如丹凤朝阳，进前步抢上抢下，随后步折打是也。三节明，四梢齐，五行闭，身法活，手足之法连，视其远近，随其老嫩，一动而即是也。此外还有顺、勇、疾、狠、真、尽六方。顺者自然也，勇者果断也，疾者急速也，狠者不容情也，真者发必中也，尽者内劲出，彼难变化也。

顾　　法

顾法分开法、截法、追法、单顾、双顾、上下顾、前后顾、左右顾也。

开法者，左开右开，劲开柔开也。右开，如外括。左开，如

里括。劲开，如炮拳之明劲。柔开，如鼍龙之暗劲。

截法者，截手、截身、截言、截面、截心也。截手者，彼先动而截之也。截身者，彼未动而截之也。截言者，彼言露其意而截之也。截面者，彼面露其色而截之也。截心者，彼喜上眉梢，我防其有心而截之也。

追法与上法、进法一气贯注，即所谓随身紧趋，追风赶月不放松也。彼虽欲走，而不能走矣，何怕其有邪术乎。

顾法者，单顾用截拳，双顾用横拳，顾上用冲天炮，顾下用卧地炮，顾前、后，即用前后梢拳，顾左、右，即用扩边炮、扩身炮。所以随机而动，非若他人之钩连拳架也。

三　性　法

三性调养法，眼为见性，耳为灵性，心为勇性，此三性者，术中之妙用也。故眼中不时常循环，耳中不时常报应，心中不时常警惕，而精灵之意在我，庶不至为人所误矣。

内　劲　法

内劲寓于无形之中，接于有形之表，而难以言传。然思其理，亦可知也。志者气之帅也，气者体之匀也。心动而气随之，气动而力赴之。此自然之理也，即提劲、崩劲亦非殆，粘粘劲也。创劲太直，而难为起落。攻劲太死，而难为变化。崩劲太促，而难为展拓。惟粘劲出没甚捷，可使日月无光而不见其形，天地交合而不费其力。总之，于三心之中，发于一瞬之倾。如虎之伸爪不见爪，而物不能逃；龙之不见力，而山不能阻。如合以上九法为一，克人宁有不乎。

（八）飞　九　宫

拳术之道，皆是河图、洛书之理。顺人自然之动作，合成法则，使人身体力行。飞九宫者，是一至九，九还一之理。用九根杆布成四正四隅，正中间放一根，成为九宫图。开始练习时，每杆相距1米左右，渐渐缩小距离，直至仅能容身穿行往来，行如流水，旋转自如，而不觉在杆中行。绕转之形式，可用十二形，或杂式剑等法。如鹞子入林翻身之巧、蛇拨草入穴之妙、猿猴爬杆纵跳之灵活，各形之巧妙都可行于其内。

不会练拳者，如按其法习之，可以消食健体而祛病延年。步法不活者习之，可以使其灵活；身体发拘者习之，可以使其灵通；心中固执者习之，可以使其灵妙。练习时，要舌顶上腭。不会拳者，行走之时两手屈伸可以随便。会拳术者，可按自己所学之法则，无论如何运动，左旋、右转，浑身上下不可碰所立之杆。练习剑术者，用其所学之动作，入于其中，如游龙戏水一般。此杆要比人稍高。起初练习，按一至九去，九还一而归。九根杆好像九个门，练习熟练后，无论哪个都可以当起点，但归还时不能离开中门，所行之路为飞九宫也。九根杆如同九个人，练习时如一人敌九人，左转右旋，屈伸往来，飞跃变化，闪展腾挪，按其规矩，妙用自悟耳。

（九）交　手　法

练习拳术，如要自己锻炼身体以祛病延年，是容易办到的。但要与人交手而取胜于人者，并非易事。存心要谨慎，要知己知

彼，不可骄矜，骄矜必败。站左进右，站右进左，发步时，足跟先着地，足尖以十趾抓地，要稳重。拳要沉实而有骨力，去是掌，着人成拳。用拳要卷紧，用掌要有气，上下要均衡，出入以心为主宰，眼手足随之去，不贪不歉，不即不离，肘落肘窝，手落手窝。以意运气，以气催身，以身催手，蓄劲如挽弓，发劲如放箭，力由脊发，曲中求直，后发先至。手以心把，心以手把，进人进步，一肢动，百肢具随。一握浑身皆握，一伸浑身皆伸，不拘按打、烘打、旋打、炮崩、斩打、冲打、奔打、肘打、胯打、肩打、掌打、进步打、退步打、横步打、以及上下左右、前后百般打法，皆要一起相随。出手先占中门，骨节要相对，不对则无力。手把要灵，不灵则生变。发手要快，不快则迟误。拳手要活，不活则不快。打手要跟，不跟则不济。存心要狠，不狠则不准。脚手要活，不活则担险。心要精，不精则受欺。发作要如鹰捉物之勇猛，切勿畏惧迟疑。心小胆大，面善心恶，静似山岳，动如雷发。人之来势，亦当审察，脚踢头揰，拳打肩撞，侧身而进，长身而起，上虚下实，灵机自揣摩。手急打手慢，俗言不可轻，的确有道理。起望落，落望起，身手齐到是为真，剪子股望眉斩，加上反背如虎搜山。起手如闪电，打下如迅雷。起手时三心相对，双肘在肋旁，双手把心护，右来右迎，左来左接，远上手脚，近上肘膝。审顾地形，拳打上风。手要急，足要轻，把势走动如猫行，心要正，目聚精，手足齐到定要赢。若是手到步不到，打上不为妙，手到步也到，打人如拔草。动时如崩墙倒，脚落时如树栽根，手起如炮直冲，身如活蛇，腰如反弓。击首则尾应，击尾则首应，击中节，首尾皆应。打前要顾后，知进须知退，心动快似马，臂动速如风。练习时面前似有敌，交手时面前似无人。起前手，后手紧催，起前脚，后脚紧追。彼刚我柔，彼柔我刚，彼高我低，

彼低我高，彼长我短，彼短我长，彼开我合，彼合我开；或我忽开忽合，忽刚忽柔，忽上忽下，忽短忽长，忽来忽去，不拘使成法，随敌而变，顺敌情形而击之。总要以心为主宰，统帅五行，运我神气，时时操练勿误，朝夕盘打，功夫用久而自然有所得耳。

撼山容易撼丹难，只为提防我者先。
猛虎施威头早抱，其心合意仔细看。

（十）形意拳的风格特点

形意拳在练习中，把人体分成上、中、下三节。头颈为上节，躯干和上肢为中节，下肢为下节。

上节要求　头要上顶，颈要竖直。顶头要注意两点：其一颈部肌肉不能过分紧张和僵硬；其二避免颈部肌肉的松弛无力。头部与躯干动作不能脱节，否则就会失去上下的完整性。

另外还要求神态自然，精神集中，口自然合闭，牙齿轻扣，用鼻孔呼吸，下腭自然内收，眼平舌卷，气沉丹田。拳经云："上节不明，无依无宗"。

中节要求　肩要松，肘要坠。打拳出掌时肩窝处微微地向后收缩，以增加两臂的力量。出拳时，臂部不可伸直，肘部紧靠两肋的外侧。李存义祖师云："两肘不离肋，两手不离心，出洞入洞紧随身"。

掌要撑，腕要坐，拳要紧。手为臂部之梢节，肘为臂部之中节，肩为臂部之根节。发劲时，身上的力量一直贯注到手指梢上去（鸡形、猴形、鼍形不作腕除外）。拳经云："五指分开虎口圆，掌根外顶力推山"。

背要拔，胸要含。二者是相互联系的，由于头向上顶，颈部竖直，腰部下塌，脊背就会有拔的感觉。背阔肌要尽力向左右伸展开，要自然含胸，不可用力。

腰要塌，脊要正。要求腰要塌着劲，在整个动作中起到主宰作用。拳经云：“前俯后仰，其势不劲，左侧右移，皆身之病。正而似斜，斜而似正”。这就是指身体不偏不倚，处处要求完整而言。又说：“身如弩弓，拳如箭，消息一开鸟难飞”。如果躯干不能贯串一致，则两臂在发劲时也就减弱了力量。

脊椎和腰部的要领是不可分割的，要始终保持正直。有时虽因动作的需要，略有收缩，以帮助臂部的发力或腿部的进退，身体的起伏，但也不能无原则地随便伸缩或左右乱摆。拳经云：“中节不明，浑身是空”。

下节要求　胯要松、要缩，膝要扣、要活，足要平稳。运行中手脚要一致。拳经云：“打法先上法，手足齐到方为真。手打三分足打七，五营四梢要合全，气随心意任意用，硬打硬进无遮拦”。

站三体势桩步时，胯、膝关节要弯曲，放松内扣，前膝不能超越踝关节，前腿与地面夹角约115度，后腿与地面夹角约65度。运动时要充分发挥蹬地的力量，胯部要维持上体的正直。拳经云：“下节不明，自家吃跌”。

在运动中要做到紧密、协调、沉稳、完整。

紧密　上肢的一伸一屈，一上一下，起钻落翻，纵横往来；下肢的进退闪转，虚实变化，每个动作都要求四肢与躯干配合紧密。拳经云：“去如钢锉，回如钩竿”，出脚迈步，裹胯护裆，屈膝扣足，以腰为轴心，周身上下好象拧绳一样，快速中带有一种弹力。

协调　要求动作紧密，周身一气。脚到手到，手到眼到，出手一定三尖相对，三节相随处处贯串，上下整齐。

沉稳　一方面是由练法中化刚劲为柔劲的刚柔相济的要求体现出来的；另一方面也是形意拳的要领所决定的。打起拳来，周身充满了一种内在的力量。既不是松软漂浮，也不是僵硬呆板，而是灵活自然中的一种沉稳气势。

完整　是以上三个特点结合统一起来的一种表现。在每个动作中要体现出心与意、意与气、气与力、手与足、肩与胯、肘与膝六合。也就是要身如活蛇，击首则尾应，击尾则首应，击中节首尾皆应。要像长江大海之浪，一浪接一浪；像无端之环，一环套一环，这样才能完整无滞，制胜于人。

动静相间节奏分明，气力结合形神统一。
身正步稳快速整齐，动作严谨手脚合顺。
劲力充实刚柔相济，完整饱满稳固沉着。



PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

二、岳武穆王九要论

明末清初，山西蒲东人姬际可，字龙峰，自幼熟读诗书，精大枪术，遍访技击名家，逾秦岭入终南山，在玉柱峰下遇一隐士，授给他武穆《九要论》（岳飞练兵九要论）、《五行》和《连环拳》拳谱。五行变化之原理，阴阳造化之枢机，起落进退、动静虚实之奥妙，武术之精华尽藏于内。姬公精心会悟身体力行，经十载之苦心钻研，会其理于一本，通其形于万殊，具名取意，自成一家。因而《九要论》是形意拳术的基础理论。

岳飞是否为形意拳术的创始人，《九要论》的作者，这还有待进一步考证。但其内容确有学习研究之价值，所以笔者整理于下，供参考。

一 要 论

从来散之必有其统也，分之必有其合也。以故天壤间四面八方，纷纷者各有所属，千头万绪，攘攘者自有其源。盖一本可散为万殊，而万殊咸归于一本。乃事有必然者，且武事之论，亦甚繁矣。而要知千变万化，无往非势。即无往非气势虽不类，而气归于一。夫所谓一者，从首至足底，内有脏腑筋骨，外有肌肉皮肤，五官百骸，相连而为一贯者也。破之而不开，撞之而不散。上欲动而下自随之，下欲动而上自领之，上下动而中节攻之，中节动而上下和之。内外相连，前后相需，所谓一贯，斯之谓欤？而

要非强，以致之袭焉而为之也。

适时而静，寂然湛然。居其所向，稳如山岳。当时而动，如雷霆崩出也。忽尔而疾如闪电。且静无不静，表里上下全无参差牵挂之意。动无不动，左右前后并无抽扯游移之行。洵若水就下，沛然而莫之能御。若炮之内攻，发之而不及掩耳。不假思索，不烦拟议。诚不期然而然，莫之致而至。是岂无所自而云然乎。盖气以日积而见益，功以久练而始成。撰观圣门一贯之传，必俟多闻强识之后。豁然之境，不废格物致知之攻，故知事无难易，功惟自尽等躐，不可急遽。按步就班，循序而进，夫四肢百骸肢节，自然通贯。上下表里，不难联络。庶乎散者统之，分者合之，四肢百骸终归于一气而已。

二 要 论

有世之论捶而兼论气者矣。夫气主于一，实可分为二。所谓二者，即呼吸也，即阴阳也。捶不能无动静，气不能无呼吸。吸者为阴，呼者为阳，上升为阳，下降为阴。盖阴气上升而为阳，阳气下降而为阴。此阴阳之分也。

何谓清浊？升而上者为清，降而下者为浊。清气上升，浊气下降。清者为阳，浊者为阴，而要之阳以滋阴，阴以滋阳。浑而言之统为气，分而言之为阴阳。气不能无阴阳，而所谓人不能无动静，鼻不能无呼吸，口不能无出入。而为对待循环不易之理也。然则气分为二，而实在于一。有志于斯途者，慎勿以此为拘拘焉。

三 要 论

夫气本诸身，而身之节无定处。三节者，上、中、下也。以

身言之，头为上节，身为中节，腿为下节。以上节言之，天庭为上节，鼻为中节，海底为下节；以中节言之，胸为上节，腹为中节，丹田为下节；以下节言之，足为梢节，膝为中节，胯为根节。以肱言之，手为梢节，肘为中节，肩为根节；以手言之，指为梢节，掌为中节，掌根为根节。观于是而足不必论矣。然而自顶至足，莫不各有三节也，要之若无三节之分，即无着意之处。盖上节不明，无依无宗；中节不明，浑身是空；下节不明，自家吃跌。故不可忽乎哉。至于气之发动，要梢节动，中节随，根节催之而矣。然此犹是节节分而言之，合而言之，则上至头顶，下至足底，四体百骸总为一节。夫何三节之有哉。又何三节中各有三节云乎哉。

四 要 论

试于论身论气之外，进而论梢者焉。夫梢者，身之余也。言身者初不及此，言气者亦属罕论。捶于内而外发，气由身而达于梢。故气之用，不本诸身，则虚而不实。不形诸梢，则实而乃虚。梢亦乌可不讲。然此特身之梢耳，而犹未及乎气之梢也。

四梢何也？发其一也。夫发之所系，不列于五行，无关于四体，似不足论矣。然发为血之梢，血为气之海，纵不必本诸发以论气。要不能离乎血而生，气不离乎血，即不能不兼及乎发。发欲冲冠，血梢足矣。其它，舌为肉梢，而肉为气之囊，气不能形诸肉之梢，即无以充其气之量。故必舌欲摧齿，而后肉梢足矣。至于骨梢者，齿也，筋梢者，甲也。气生于骨而连于筋。不及齿乎，夫乃乎筋之梢，而欲足乎尔者。要作齿欲断筋，甲欲透骨，不能也。果能如此，则四梢足乎。四梢足，而气也自足矣。岂复有虚而不实，实而乃虚者乎。

五 要 论

今夫以捶言势，即势以言气。人得五脏以形成。即由五脏而生气。五脏实为生性之源，生气之本。而名为心、肝、脾、肺、肾，乃性之源，气之本也。

心为火，而有炎上之象；肝为木，而有曲直之形；脾为土，而有敦厚之势；肺为金，而有从革之能；肾为水，而有润下之功。此乃五脏之意，而有准之于气者，皆各有所配合焉。此所以论武事者，所不能离乎斯也。

其在内者，胸隔为肺经之位，而为诸脏之华盖，故肺经动，而诸脏不能静。两乳之中为心，而肺包护之。盖肺之下，胃之上，心经之位也。心为君火，动而相火无不奉合焉。两肋之间，左为脾，右为肝，脊背十四骨节处为肾，此乃五脏之位。然五脏之系，皆系于脊背，通于一身之骨髓。至于腰，则两肾之本位，而为先天之第一，尤为诸脏之根源。故肾水足，金、木、水、火、土咸有生机，此乃五脏之位。然五脏存于内者，虽各有其定位，而具于身者，亦自有所专属。颈、顶、脑、骨、背，肾是也，两耳亦为肾，两唇、两腮皆脾也，而发则为肺，天庭为六阳之首而萃五脏之精华，实为五脏之主脑，不啻为一身之座督矣。印堂者，为阳名胃气之冲，天庭性起，机由此达，生发之气，由肾而达于六阳，实为天庭之枢机也。两目皆为肝，细绎之上包为脾，下包为胃，大角为心经，小角为小肠，白则为肺，青则为肝，瞳则为肾，实为五脏精华所聚。两耳为肝，两鼻孔为肺，两颐为肾，耳门之前为胆经，耳门之后高骨亦肾也。鼻为中央之土，万物滋生之源，实中气之主也。人中为血气之会。上冲印堂，达于天庭，亦为主要之所。两唇之下为承浆，承浆之下是地阁。上与天庭相应，亦

肾经之位也。领、顶、颈、项者。五脏之道途，气海之总会，前为食气出入之道，后为肾气升降之途，肝气由之而左旋，脾气由之而右旋。其系更重，而为周身之要领。两乳为肝，两肩窝为肺，两肘为肾，四肢为脾，两肩膊皆为脾，而十指则为心、肝、脾、肺、肾也。膝与胫皆肾也，两脚跟为肾之要。涌泉为肾穴，大约身之所系，突者为心，陷者为肺，骨之露者皆为肾，筋之连处皆为肝，肉之厚处皆为脾。

象其意，则心如猛虎，肝似箭，脾气力大甚无穷，肺经之位最灵变，肾气之功快如风。其用为经，制经为意，临敌应变，不识不知，手足所至，若有神会。凡身之所属于其经者，终不能无意焉，洵非笔墨所能为之也。至于生克之化各有别论，而究其要领自有统会。五行百体总为一元，四体三心合为一气，奚必昭昭于其一经一络节节而为之哉。

六 要 论

心与意合，意与气合，气与力合，内之三合也。手与足合，肘与膝合，肩与胯合，外之三合也。此为六合。

左手与右足相合，左肘与右膝相合，左肩与右胯相合。右之与左亦然。以及头与手合，手与身合，身与步合，孰非外合。心与眼合，肝与筋合，脾与肉合，肺与身合，肾与骨合，孰非内合。岂但六合而已哉，然此特分而言之也。总之，一动而无不动，一合而无不合，五行百骸悉在其中矣。

七 要 论

头为六阳之首，而为周身之主。五官百骸莫不惟此为赖，故头不可不进也。手为先行，根基在膊，膊不进而手则却而不前

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

矣，所以，膊贵于进也。气聚中腕，机关在腰，腰不进而气则馁而不实矣，所以，腰贵于进也。意贯周身，运动在步，步不进而意则瞠然无能为矣，所以，步必取于进也。以及上左必须进右，上右必须进左，其为七进。孰非为易于着力之地欤？而要之未及其进，合同周身而毫无灵动之意。一言其进，统全体而俱无抽扯游移之形。

八　要　论

身法谓何？纵横、高低、进退、反 侧 而 已。纵则放其势，一往而不返。横则裹其力，开括而莫阻。高则仰其身，而身若有增长之意。低者拗其身，而身若有扑捉之形。当进则进，弹其身而勇往前冲。当退则退，领其气而回转。至于反身顾后，后即前也。侧顾左右，使左右无敢当我哉，而要非拘拘焉为之也。

察乎人之强弱，运用吾之机关。有忽纵而急横，纵横因势而变迁，不可一概而论。有忽高而忽低，高低随时而转移，不可执格而论。时而宜进，故不可退而馁其气；时而宜退，即当以退而鼓其进，是进固进也，即退而亦实赖其进。若反身顾后，而后而不觉其为后。侧顾左右，而左右亦不觉为左右矣。总之，机关在眼，变动在心。而握其要者，则本诸身。身而前，则四体不令而行矣。身而却，则百骸莫不冥 然而退矣 。身法 顾，可 置而不论哉。

九　要　论

今夫五官百骸主于动，而实运以步。步乃一身之根基，运动之枢纽也。以故应战对敌，皆本诸身，而实所以为身之砥柱者，莫非步。随机应变在于手，而手之转移亦在于步。进退返侧，非

步何以鼓荡之机，拗扬伸缩，非步何以变化之妙。所谓机关者在眼，变化者在心。而所以转弯抹角，千变万化，而不至于窘迫者，何莫非步为司命耶，而要作勉强以致之也。

动作出于无心，鼓舞出于不觉。身欲动，而步亦为之周旋。手将运，而步早为之催逼。不期然而然，莫之驱而驱。所谓上欲动，而下随之者，亦步也。如前步进焉，后步随焉，前后自有定位。若以前步作后，后步作前，更以前步作后之前步，后步作前之后步，则前后亦自然无定位矣。总之，拳以论势，而握要者为步。活与不活在于步，灵与不灵亦在于步，步之为用大矣哉。

捶名心意。心意者，意自内生，拳随意发，总要知人知己，随机应变。心气一发，四肢皆动。足起有地，膝起有数，动转有位，合膊望胯，三尖对照。心、意、气，内三合。拳与足、肘与膝、肩与胯，外三合。手心、足心、本心，三心一气相合。远不发手，捶打五尺以内，三尺以外，不论前后左右，一步一捶。手以人为准，以不见形为妙。发手快似箭，响如雷鸣，出如疾兔，亦如生鸟投林，遇敌似巨炮摧薄壁之势。眼明手快，踊跃直吞。未曾交手，一气当先，即如手灵动为妙。见孔不打见横打，见孔不立见横立。上、中、下，总气把定。身、足、手，规矩绳束，即不望空起，亦不望空落，精明灵巧，全在于活。能去、能就、能刚、能柔、能打、能退。不动如山岳，难知阴阳，无穷如太仓，浩渺如四海，炫耀如三光。察来势之机会，揣敌人之短长，静以待动有上法，动以处静有借法。借法容易上法难，还是上法最为先。

交勇者不可思误，思误者寸步难行。起如箭钻落如风，手捶手拷向前攻。拳动暗中自合，疾如闪电在天边掠过。防左右，反背如虎搜山。斩捶勇猛不可挡，斩梢迎面取中堂，抢上抢下势如

虎，好似鹰鹞下鸡场，翻江倒海不须慌，丹凤朝阳才为强。云背明，天地交，武艺相交见短长。进人要进身，身手齐到是为真。发中有绝，何以用解。明其意，妙如神，鹞子钻林奠展翅，鹰捉小鸟势四平。心如火药拳如子，灵机一动鸟难飞。身似弓弦手似箭，弦动鸟落见神奇。起手如闪电，闪电不及合目。打人如迅雷，迅雷不及掩耳。五行本是五道关，无人把守自遮拦。左腮手过，右腮手去，右亦然也。两手束拳迎面出，五关之门关得严。拳从心内发，向鼻尖落。足从地下起，足起快时心是火，作五行金、木、水、火、土。火炎上，水就下。我有心肝脾肺肾，五行相推无错误……。



三、形意名家论形意

（一）刘奇兰论形意

形意拳术之道，体用莫分。自己练习者为健体，行之于敌为用。自己练习时，眼不可散乱，或视一远点，或看自己手，要将神气定住，内外合一，不可移动。要用之于彼，或看彼之两眼，或看彼之中心，或看彼之两足，不要站定成势，不可专用成法，或掌或拳望着就使，起落进退，变化无穷，是用智取胜于敌也。若用成法，即使胜人，也是一时之侥幸耳。所以晓者，须固住自己神气，不使散乱才能制胜于人。

拳经云：“养灵根而静心者，修道也。固灵根而动心者，敌将也”。敌将之用者，起如钢锉，落如钩竿，起似伏龙登天，落如霹雷击地。起无形，落无踪，起意好似卷地风。束身而起，长身落地。起如箭，落如风，追风赶月不放松。起如风，落如箭，打倒还嫌慢。打人如走路，看人如蒿草，胆上如风响，起落似箭钻。遇敌取胜，四梢要齐，是内外诚实如一也。进步不胜，必有胆寒之心也，此是固灵根而动心者，敌将所用之法也。

道艺之用者，拳无拳，意无意，无意之中是真意。忽然有敌人来击，心中并非有意打他，随彼意而应之。拳经云：“静为本体，动为作用”，此是养灵根而静心者所用之法。

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

（二）李存义论形意

拳经云："静为本体，动为作用。寂然不动，感而遂通"。是化劲练神还虚之用也。明、暗劲之体用，是将周身四肢松开，神气缩回，而沉于丹田，内外合成一气。再将两目视定彼之两目，或四肢，自己不动，而为体也。若是发动，刚柔曲直、纵横圈研、虚实之劲，起落进退，闪展伸缩变化之法，此皆为用也。此是与人相较。若论形意拳本旨之体用，是自己练趟子为体，与人相较之时，按练时而应之为用也。虚实变化不能常用，因彼之所发形势而生之也。

余练习拳术，一生不知用奸诈之心。先师（刘奇兰）亦常云："兵不厌诈"。自己虽然不用奸诈，然而不可不防他人。终身未用一次奸诈胜人，皆以实在功夫也。若用奸诈胜人，彼未必心服也。奸诈心有何益哉，与人相较，总是光明正大，不能暗藏奸心。或是胜人，或是败于人，心中自然明晓，皆能于道理有益也。虽然奸诈自己不用，亦不可不防。惟是彼之道理，刚柔、虚实、巧拙不可不察也（此六字是道理中之变化也。奸诈之人不在道理之内，用好言语将人暗中稳住，用出其不意打人也）。

刚者，有明刚、暗刚；柔者，有明柔、暗柔也。

明刚者，未与人交手，周身动作、神气皆露于外。若是相交，彼一用力抓住我手，如同钢钩一般，气力似透于骨，自觉身体如同被人捆住一般，此是明刚中之内劲也。

暗刚者，与人交手，动作如平常。起落进退之动作，亦极其和顺，两手相欺，交彼之手指软似棉，用意一抓，神气不只透于骨髓，而且牵连心中，如同触电一般，此是暗刚中之内劲也。

明柔者，视此人之形势或动作，毫无气力。若是知者视之，虽身体柔软无有气力，然而在动作时，身轻如羽，内外合一，神气围身，并无一毫散乱之处。与彼交手时，抓之似有，再用手打或擿而又似无，此人又毫不用意于已，此是明柔中之内劲也。

暗柔者，视之神气威严如同泰山。若与人交手，两手相击如同转动之钢珠。手到此人之身似硬，一用力打击，则彼身又极灵活，手如同鳔胶相似。胳膊如同钢丝一般，能将人粘住或缠住，自己觉着诸方法不能得手，此人又无格外用力，总是一气流行。此是暗柔中之内劲也。

此是我与人道艺相交之经验也。以后学者，若遇此四种形式之人，量自己道理深浅，神气厚薄而相较量。若是自己不能被彼之神气欺住，可以与彼相较。若是见面先被彼之神气镇住，自己先惧一头，就不可与彼较量。若是有求道之心，只可以虚心而恭敬之，以求其道也。兵法云："知己知彼，百战百胜。"能如此视人，如此待人，可无敌于天下也。并非能胜人人方为英雄也。

虚实、巧拙者，是彼此两人一见面数言，就要交手，察彼之身形高矮，动作灵活与否。又看彼之神气厚薄，一动一静，言谈之中是内家，是外家，先不可骤然取胜于人。先用虚手以试探之，等彼之动作或虚或实，或巧或拙，一露形迹，胜败则可知其大概矣。被人所败，不必言谈。若是胜于人，是道理中之胜人也，就是被人所败，也不能用奸诈之心也。

余所以练拳一生，总是以道理服人也。以上，诸先生亦常言之，亦是余一生经验之事也。以后学者，虽然不用奸诈，但不可不防奸诈之人也。

（三）白西园论形意

练形意拳之道，实是祛病延年之真宗。余自幼行医，年近七旬时，身体动作轻灵仍似当年强壮之时也，并无服过参耳保养之物。此拳之道，养气修身之理实有确据。真如服“仙丹”之效验也。惟练拳易，得道难；得道易，养尤难。所以练习拳术，第一要得真传，第二要真爱惜，第三要有终身研究之恒心。除此三者，虽然讲练，若“心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味”，终身不能所得也。就是有诚心，有恒心，所练之道理虽然少有所得，亦不能自骄，所练之形式、道理亦要时常请老师，或诸位老先生指教。古人云：“人非圣贤，孰能无过”。若以骄，素日所得之道理亦时常失去。道理一失，就易生出无数之病来。若是明显之病，还容易更正，若是暗藏错综之病，非老师道极深，经验颇富，不能治此病也。错综暗藏之病，就是昼夜练习亦不能入于正道。此病谓之俗自然劲也，如写字用功入了俗派，始终不能长进之道理相同也。所以练习拳术者，练一身好功夫与人相较，勇敢比较易练，十个人中可以练成七、八人。若能教育人者，而且自己功夫极纯，身体动作极其和顺，哲理亦极其明详，令人容易领会，可以做后学之表率，如此人者，十人之中难得一、二人矣。练拳术之道理，神气贯通，形质和顺，刚柔曲折，法度长短与曾文正公谈书法、言乾坤二卦之理相同也。

（四）宋世荣论形意

形意拳之道，是先将拳术已成之着法，练而求之，而有得之

于心焉。或吾胸中有千万法，或吾胸中浑浑沦沦，无一着法。一法者是一气之合也，以致于应用之时，无可无不可也。有千万法者，是一气之流行也，应敌之时，当刚则刚，当柔则柔。起落进退变化，皆可因敌而用之也。如千万法着，是一形一着法也。一着法之中亦能生生不已也。如练蛇形，蛇有拨草之精，至于蛇之盘旋屈伸刚柔之灵妙，皆伊之性能也。兵法云："譬如常山蛇阵式，击首则尾应，击尾则首应，击其中则首尾皆应。"所以练一形之中，将伊之性能格物到至善处，用之于敌，可以循环无端，变化无穷。一形之能力如此，十二形之能力皆如此也。内中之道理，物之伸者是吾拳之长劲。物之回者，是吾拳之短劲也，亦吾拳之化劲也。物之曲曲弯转者，是吾拳之柔劲也。物之往前直劲猛快者，是吾拳之刚劲也。虽然一物之性能，刚柔曲直，纵横变化，灵活巧妙，人有所不能及也。但是练习拳术者，是格物十二形之性能，而得之于心，是能尽物之性也，亦是尽自己之性也。因此练习形意拳术者，是效天地之法，化育万物之道也。

形意拳术，有道艺、武艺之分，有三体势、单重、双重之别。

练武艺者，是双重姿势，重心在两腿之间，全身用力，清浊不分，先后天不辨。用后天之意引呼吸之气，积蓄于丹田之内，其坚如铁石。周身沉重站立如同泰山一般，若与他人相较，不怕拳打、足踢、手击。拳经云："足打七分，拳打三分，五营四梢要合全，气连心意随时用，硬打硬进无遮拦。此谓之敌将之武艺也，若练到至善处，亦可以无敌于天下"。

练道艺者，是三体势单重之姿势。前虚后实，重心在后足。前足可虚亦可实，心中不用力，亦非全然不用力。所以用劲者，非后天之拙力，皆是规矩中之用力耳。是故形意拳术起点，有无

极势、太极势、三体势，其理是最初还虚之功用也。丹书云："道自虚无生一气，从一气产生阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物长即是此意也。"

三体者，在体外为头、手、足也，体内为上、中、下三丹田也。在拳中，形意、八卦、太极三派之一体也。虽分三体之名，实为阴阳一气也，即形意拳中，起点无形之横拳也。此横者是人本来之真心，空空洞洞不挂一毫之拙力，至虚至无，即太极也。所谓无名天地之始。但此虚无太极不是死的，乃是活的。其中有一点生机藏焉，此机名曰"先天真一气，为人性命之根，造化之源，生死之本也"。在虚无中含此一气，即所谓万物之母也。此太极含一气，是丹书中所说的静极而动，是虚极静笃时，海底中一点生机发动也。在拳术中，虚极时横拳圆满无亏，内中有一点灵机生焉。丹书云："一气即兆质，不能无动静，动为阳，静为阴，是动静即生于一气，两仪因此一气开根也"。动极而静，静极而动，劈、钻、崩、炮、起钻、落翻、精、气、神即于此而寓之矣。故此三体势中一点生机发动，而能致于无穷，所以谓之道艺也。

静坐功夫，以呼吸调息。练拳术，以手足动作为调息。起落进退皆合于规矩，手足动作，亦具和顺。内外神形相合，谓之息调。以身体动作旋转，纵横往来，无有停滞，一气流行，循环无端，谓之停息。虽然一是动中求静，一是静中求动，二则似乎不同，其实内中之道理相同也。

（五）车毅斋论形意

形意拳之道，中正、广大至易至简，不偏不倚，和而不流，

包罗万象，体物不遗。放之则弥六合，卷之则退藏于密（密即丹田），其味无穷，皆实学也。惟是初学，先要学一派，一派之中亦得专学一形。学而时习之，习之已熟，然后再学它形，各形纯熟再贯穿统一而习之。习之极熟，全体各形之势，一形如一手之势，一手如一意之动，一意如同自虚空发出。所以练习拳术者，自虚无而起，自虚无而还也。到此时，形意、八卦、太极诸形皆无，万象皆空，浑浑沦沦，一浑气然，何有太极，何有形意，何有八卦也。所以练拳不在形式，只在神气圆满无亏而已。神气圆满，形式虽方亦能活动无滞。神气不足，就是形式虽圆，动作亦不能灵通也。拳经云："尚德不尚力，意在蓄神耳"。用神意合丹田，先天真阳之气，运化于周身，无微不至。以致于应用无处不有，无时不然，所谓物物一太极，物物一阴阳也。所以练习拳术者，不可守定成法而用之。成法者，是初入门习之规则，可以变化人之气质，开人之智识，明人之心性，是化除后天之气质，以复其先天之气也。以至虚无之时，无所为体，无所为用。拳经云："静为本体，动为作用，是体用一源也"。体用分言之，体，行止坐卧，一言一默，无往而不得其道也。用，余幼年间，血气盛足，力量也大，法术记得颇多，用得亦熟亦快。每逢与人相较时，观彼之形式，可以用某种手法正合宜，技术浅者占人一气之先，往往胜人。遇着技术深者，观其身势用某种手法亦正合宜，一到彼身边，彼即随势而变矣，自己的旧力已完，新力未生，再想变换手法，往往又来不及，一时进退不灵活，就败于彼矣。以后用之力久而一旦豁然贯通，将体势法招全部脱去，始悟到前者所练体势皆是血气用力，所用之法术乃是中间有间断，不能连手变化，皆因后天用事，不得中和之故也。昔年，某先生亦是练拳之人，不明此拳之道理，暗中有不服之意。一次，在余处闲谈，

余此时正洗面，不料彼要取玩笑，彼凭着血气力足，起身用脚，望着余之后腰踢来，彼足刚踢到余身边，似挨未挨之时，余神形合一身形一起，彼即从腰上碰出跌倒在地。此乃拳术中抖擞之神力也。至此拳术无形无相，无我无他。拳经云：“浑元一气吾道成，道成莫外五真形，真形内藏真精神，神藏气内丹道成。如问真形须求真，要知真形和真相，真相合来有真诀，真诀合道得撤灵”。养灵根而动心者，敌将也。养灵根而静心者，修道也。

武艺虽真窍不真，
费尽心血枉劳神。
祖师留下真妙诀，
知者传授要择人。

（六）张树德论形意

形意拳之道，不言器械。余初练之时，亦疑无有刀、枪、剑术之类。余练枪法数十年，访人数省，相遇名家亦有数十名。所练门派不同，亦各有所长。余昼夜习练，方得枪中之奥妙。昔年用枪，总以为自己身手快利，步法灵活，用法多巧。然而与人相较，往往被人所制，后来始知不在乎形式法术，有身如无身，有枪如无枪，运用只在一心耳（心即枪，枪即心也。剑亦如此）。枪分三节八楞，用眼视定彼之形式，上中下三路，或梢节、中节、根节，心一动，而手足与枪合，似蛟龙出水一般，直到彼身，彼即败矣。方知是动作练习纯熟，不令而行也。余自练形意拳以来，朝夕习练。将道理得之于身心，而又知神形合一，故同一长短之枪，昔年用之似短，今用之则长。更觉善用不在枪之长短，全在拳中神意之妙用也。又方知拳术、剑术、枪术皆拳法之变化

也。拳经云："心为元帅，眼为先锋，手足为五营四梢。以拳为拳，以拳为枪"，枪扎为射箭即此意也。故此始知形意拳术，不言剑、枪，因其道理中和，内外如一，体物而不遗，无往而不得其道也。

（七）刘晓兰论形意

形意拳之道无它，不过是变化人之气质得其中和而已。从一气而分阴阳，从阴阳而分五行，从五行而还于一气。十二形之理，亦从一气、阴阳、五行变化而生也。

余自幼年练八极拳，功夫颇深。拳中运用之法术，如定肘、挽肘、挎肘、挤肘等法，亦极其纯熟，与人相较，往往胜人。后遇一能手身躯灵便，或离或合，则吾法无所施，而不能变化，尚疑为自己功夫不纯之过也。其后改练形意拳。习五行生克应用之法则，如劈拳能破崩拳，以金克木；钻拳能破炮拳，以水克火。习至数十年方悟所得之道，乃是神行合一之理也，心中极其虚灵，身形亦极其和顺，内外如一。又知五行拳可以互相生克，金克木，木亦能克金，金生水，水亦能生金。以前所用之法则，而时应用，无不随时措之宜也，亦无入而不自得。因此，始知形意拳是个中和之体，万物皆涵育于其中矣。

（八）郭云深论形意

形意拳术有三层道理、三步功夫、三种练法。

三层道理　一为练精化气；二为练气化神；三为练神还虚。练之以变化人之气质，复其本然之真也。

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

三步功夫　一为易骨，练之以筑其基，壮其体，骨坚如铁石，而形式气质威严壮似泰山；二为易筋，练之以腾其膜，长其筋（俗称筋长力大），其纵横联络生长而无穷也；三为洗髓，练之以清虚其内，轻松其体，内中清虚之象，神气运用，圆活无滞，身体动作轻如羽。

三种练法　明劲；暗劲；化劲。

明劲。练之总以规矩不可易，身体运转要和顺，而不可乖戾（liè）。手足起落要整齐，而不可散乱。拳经云"方者正其中"即此意也。

暗劲。练之神气要舒展，而不可拘，运用圆通活泼而不可滞。拳经云"圆者以应其外"即此意也。

化劲。练之周身四肢转动，起落进退皆不可着力，专以神意运用之。虽是神意应用，惟形式规矩似前二种不可改。虽然周身运转不着力，亦不能全不着力，总在神意之贯通耳。拳经云"三回九转是一势"亦即此意也。

明劲，即拳之刚劲也。易骨者，即练精化气易骨之道也。因人身中先天之气与后天之气不和，体质不坚，故发明其道。凡人之初生，性无不善，体无不健，根无不固纯是先天。以后知识一开，灵窍一闭，先后天不和，阴阳不交，皆是后天血气用事。故血气盛行，正气削弱，以致身体筋骨不能健壮。拳经云："静为本体，动为作用"与古之五禽戏、八段锦练法有体而无用者不同矣。因拳术有无穷之妙用，故先有虚空灵通之全体，方有神化不测之妙用。因此拳是内外一气，动静一源，体用一道也。

易骨者，是拳中之明劲，练精化气之道也。将人身中散乱之气，收纳于丹田之内，不偏不倚，和而不流，用九要之规矩习练，练至六阳纯全刚健之，易骨之劲全，练精化气之功亦毕矣。

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

暗劲者，即拳中之柔劲也，即练气化神易筋之道也。柔与软不同，软则无力，柔非无力也。拳中所用之劲，是将形、气、神（神即意也）合住。两手往后用力拉回（内有缩力），如同拔钢丝。两手前后用劲，左手往前推，右手往后拉，如撕丝锦，又如两手拉硬弓，要徐徐用力拉开。两手，或右手往外翻横，左手往里裹劲，或左手往外翻横，右手往里裹劲。如练鼍形之两手，或如连环拳之包裹拳。拳经云："裹者如包裹而不落"。两手往前推，如同推有轮之重物，往前推不动，两足用力，前足落地时，足跟先着地，不可有声，然后再满足着地。所用之劲，如同手往前、往后按物一般。后足用力蹬劲，如同过水沟迈大步。脚打踩意不落空，是前足；消息全凭后足蹬，是后足。两足进退，明劲暗劲两段步伐相同，惟是明劲者有声，暗劲者无声耳。

化劲者，即练神还虚，亦谓之洗髓之功夫也。将暗劲练到至柔，至顺，谓之柔顺之极处，暗劲之终也。丹经云："阴阳混成，刚柔悉化，谓之丹熟"，柔劲之终是化劲之始也。拳经云："拳无拳，意无意，无意之中是真意"，即谓之化劲，练神还虚洗髓之功毕矣。练化劲者，与前两步功夫形式无异，所用之劲不同耳。拳经云"三回九转是一势"，即此意也。三回者，练精化气，练气化神，练神还虚，即明劲、暗劲、化劲是也。三回者，明暗化劲是一势。九转者，九转纯阳，化至虚无，而还于纯阳之理也。练时，将手足动作，顺其前两步之形式，皆不要用力。并非全不用力，周身内外全用真意运用耳。手足动作所用之力，有而若无，实而若虚。腹内之气所用亦不着意，亦非全不着意，意在积蓄虚灵耳。呼吸似有似无，皆是真息，是一气之妙用也。非是憋气，用功练去，不可间断。练到至虚，身无其身，心无其心。拳经云："固灵根而动心者，武艺也。养灵根而静心者，道

艺也"。

形意拳起点三体势，两足要单重，不可双重。单重者，非一足着地，一足悬起，不过前足可虚可实，着重在于后足耳。以后练习各形式，亦有双重之式，但不离单重之重心。以至极高、极俯、极矮、极仰之形式，亦总不离三体势单重之重心。故三体势为万形之基础也。

形意拳术练之极易，亦极难。易者是拳术之形式至易、至简而不繁乱。其拳术之始终动作运用，皆人之所不虑而知，不学而能着也。惟人之未学时，手足动作运用无有规矩，亦不整齐。所教授者，不过将人不虑而知、不学而能、平常所运用之形式入于规矩之中。四肢动作，而不散乱者也。若练之有恒，而不间断，可以练到至善处，诸形之运用，无不合道矣。难者是练习者厌其拳之形式简单而不良于观，以致半途而废者有之。或是练习者恶其道理平常，而无奇妙之法则。自己专好刚劲之气，身外务奇异之形式，故终身练之而不能得着形意拳术中和之道也。

形意拳术有三层呼吸。第一层练拳之呼吸，将舌尖卷回，顶住上腭，口似开非开，似合非合，呼吸任其自然，不可着意于呼吸。手足动作合于规矩，是为调息之法则，亦即练精化气之功夫也。

第二层练拳术之呼吸，口之开合，舌顶上腭等要求照前，惟呼吸与前一层不同。前则手足动作是调息之法则，此是息调也。前者口鼻之呼吸，不过借此是通乎内外也，第二层之呼吸着意于丹田之呼吸也，又名胎息，是谓之练气化神之理也。

第三层练拳术之呼吸，与上两层之意又不同。前一层是明劲，有形于外；二层是暗劲，有形于内。此层呼吸虽有而若无，勿望勿助之意思，即是神气之妙用也。第三层呼吸，如练拳术始、

本、末之次序，即一气贯通之理，自有而化无之道也。

形意拳术之道，最初积蓄之真意与气，以致满足，中立而不倚，和而不流，无形无相，此谓拳中之内功也（内家拳术之名即此理也）。其拳中之内劲，最初练之，人不知其所以然之理。因其理最微妙，不能不详言之，免后学人入于歧途。初学入门有三害九要之规矩。三害莫犯，九要不失其理，手足动作合于规矩，不失三体势之本体，谓之调息。练时口要似开非开，似合非合，纯任自然。舌顶上腭要鼻孔出气，平常不练时，以至刚练结束时，口要闭而不可开，要时时令鼻孔出气。说话、吃饭、喝茶时可以开口。除此之外，总要舌顶上腭，闭口令鼻孔出气。睡卧时，亦是如此。练之手足相合，起落进退如一，谓之息调。手足动作要合于规矩。若上下不齐，进退步法错乱，呼吸之气不均，出气甚粗，以至胸发闷，皆是起落进退、手足步法不合规矩之故也。此谓之息不调。因息不调，拳法身体不能顺也。拳中之内劲，是将人之散乱于外之神气，用拳之规矩，手足身体动作，顺中用逆，缩回于丹田之内。兴丹田之元气，自无而有，自微而著，自虚而实，皆是渐渐积蓄而成，此谓之拳术之内劲也。老子云："虚其心，而灵性不昧。振道心，正气常存"，此意亦是讲拳中之内劲也。

拳经云："上下相连，内外合一"。上下是头足也，亦云手足也。按拳中道理言之，是上呼吸之气与下呼吸之气相接也。此是上下相连，心肾相交也。内外合一者，是心中神意下照于海底，腹内静极而动，海底之气微，顺下而上，神意相交于丹田之中，运贯于周身，畅达于四肢，融融和和。如此方是上下相连，合内外而如一者也。

练习拳术，不可固执不通。若专以求力，即易被拙力拘；若

专求沉重，即易为沉重所捆坠；若专以求轻浮，神气则被轻浮所散。所以练习拳术之形式顺则自有力，内里中和者自生气，神意归于丹田者，身自然重如泰山，将神气合一化成虚空者，自然身轻如羽。故此不可专求一方也。

道本自然一气游，空空静静最难求。
得来万法皆无用，身形应当似水流。

（九）李奎元论形意

形意拳术之道，意者即人之天性也。在拳则为横拳，内包四拳，劈、钻、崩、炮也。形者是人之四肢动作，从其规矩，顺其自然。外面形式之顺，是内中神气之和；外面形式之正，是内中意气之中。见其外，知其内，诚于内外，即内外合而为一者也。

练形意拳术。头层练明劲，垂肩坠肘塌腰，与写字往下按笔相同也。二层练暗劲（松劲，往外开劲）、缩劲，各处之劲与写字提笔相同也。顶头蹬足，是按中有提，提中有按也。三层练化劲，以上之劲，具有而不觉有，只有神行妙用，与人之随意作草书者相同也。其言拳之规则法度，神气结构，转折形质，与曾文正公论书字道理相同也。

形意拳术之道，勿拘于形式，亦不可专务于形式，二者皆非正道。先师（郭云深先生）云：“法术规矩在师传，道理巧妙须自己悟会”。故练拳术者，不可以练偏僻、奇异之形式，而身为其所拘。亦不可以练散乱无章之拳术，而不能得其道。所以练拳术者，先要求明师，得良友，心思会悟，身体力行，日日练习，不可间断，方能有得也。不如是，混混沦沦一生，茫然无所知也。世上皆云拳术道理深远不好求，实则不然。余幼年练习拳

术，性情异常刚愎，总觉自己高于别人。自拜郭云深先生为师，学习形意拳术后，得着门径，又得先生循循善诱，自己昼夜用功不断，又得良友相助，突然明悟，心阔似海，回思昔日所作所行诸事皆非，自觉心中愧悔。自此以后，不敢言己之长，议人之短。常言说，强中自有强中手，能人背后有能人，一生再也不敢骄傲也。

形意拳术之道，练之有无数曲折起伏，一不注意，拳中无数之弊病出焉。故练拳者，先以心中虚空为体，以神气相交为用。以腰为主宰，丹田为根，三体势为基础。以九要之规矩为基础，为练拳工具。以五行、十二形为拳中之物，将所发出散乱之气，顺中用逆缩回，归于丹田。鼻中之呼吸要纯任自然，舌顶上腭，口似张非张，似合非合加长呼吸。挺胸提腹、努力、拙力三害之病要除之。不能误入俗派，按照规矩，克服疑团，用力之久就会豁然贯通耳。则众物之表里精粗之无不到，而形意拳之全体大用无不明矣。

（十）孙录堂论形意

余自幼练拳以来，闻诸位先生之言，云拳即是道。余闻之怀疑，至练暗劲，刚柔合一，动作灵妙，一任心之自然，与同道之人研究，彼此各有所会。惟练化劲之后，内中之消息与同道人言之，知者多不肯言，不知者茫然莫解。余练化劲所经者，每日练一形之势，到停势时立正，心中神气一定，每觉下处海底穴如有物萌动。初不甚着意，每日练之，有动之时，亦有不动之时。日久，亦有动之甚久之时，亦有不动之时，渐渐于停势，心中一定，如欲泄漏者。此是拳术动中求静，每日功夫总不间断，以后

练至一停势，周身就有发空之景象。自觉身体一毫亦不敢动，动即要泄矣。心想仍用拳术之法以化之，内中之意虚灵下沉，注于丹田。下边用虚灵之意，提住谷道，内外之意思，仍如练拳趟子一般，意注于丹田片时，阳即收缩，萌动者上移于丹田矣。此时周身融合，绵绵不间断。丹田内如同两物相争之状况，渐渐安静。将此动消化，畅达于周身也。以后又如前动作，仍然是在丹田，仍然是在练趟子，内外总是一气，缓缓悠悠练之，不敢有一毫不平稳处。练拳之内呼吸，用意于丹田而转之。以尾闾至夹脊、玉枕、天顶而下至丹田，与静坐功夫相同，亦有二三转而不动者，亦有三四转而不动者，与所练趟子之意相同。以后行、走、坐、立皆有此感，甚至于睡熟，内中忽动，动而即醒，仍用练拳之呼吸。以后睡熟而内中不动，内外周身四肢忽然似空，周身融融和和，在梦中也能用神意呼吸而化之。自己体察内途之情形，人道之别缩至甚小，消除百病，精神有增无减。以后，不论静坐、练拳皆如此。到此方知拳术与丹道是一理也。

（十一）耿诚信论形意

幼年练习拳术之时，肝火太盛，血气盛旺，往往与人无故不相合，视同道如仇敌。自己常常自烦自恼，此身为拙劲所拘，不知道自己有多大力量。后有人介绍深州刘奇兰先生，拜伊为门下。先生云："此形意拳是变化气质之道，复还于初，非是求后天血气之力也"。自练初步明劲之功夫，四、五年之时，自觉周身之气质，腹内之性情，与前大不相同。昔年所作之事，对于人所发之性情言语，时时心中甚觉愧悔。自此而后，习练暗劲，又五、六年，身中内外之景况，与练明劲之时又不同矣。每见同道之人

无不相和，遇有技术在我以上者，亦无不称扬之。此时，自己还有一点吝啬之心，不肯轻示心中之技术于人。后又迁于化劲，习至五、六年，由身体内外刚柔相合之劲，而渐化至有至无时，至此方觉，腹内空空洞洞，浑浑沦沦，无形无象，无我无他之境矣。自此，方无有彼此之分，门户之见，遇有同道者，无所不爱，或有练习未及于道者，无不怜悯而欲教之。偶遇同道之人相比较者，并无先存一个打人之心在内。所用所发皆是道理，亦无入而不自得。此时方知形意拳中和之道理，可以变化人之气质，而入于道也。

（十二）周明泰论形意

形意拳术练体之时，周身要活动，不可拘束。十六处练法中之"就"，就者束身也。束身非拘也，是将身缩住，内外开合虽往回缩，外形之势要舒展，顺中有逆，逆中有顺，是故形意拳之道。内中之神气要中正相交，外形之姿势要和顺不悖。所以练体之时，周身内外不要拘束也。然而所用之时，外形亦不可有散乱之势，内中不可有骄惧之心。就是遇武术至浅之人，或遇不识武术之人，内中不可有骄傲之心存，亦不可以一手法必胜他人。自己两手或虚或实，要灵活，不可拘力。两足之进退要便利，不可停滞，或一二手，或三五手不拘，将伊之虚实真情引出，再因时而退之，可以能胜他人也。倘若遇武术高超之人，知其功夫深矣，亦见其身体动作神形相合，己心中赞美他之功夫，亦不可生恐惧之心，务要将神气贯注，两目视定他之两眼之顺逆，再视他之两手两足，或虚实，或进退。相较之时，彼进我退，彼退我进，彼刚我柔，彼短我长，彼长我短。亦得量彼之真假虚实而应

[illegible]拘定成法，而必胜于人也。如此用法，虽然不能胜于彼，亦不能一交手即败于彼也。故练拳之道不可自负其能，无敌于天下，亦不可有恐惧之心，不敢与人相较也。所以务要知己知彼，[illegible]己不知彼不能胜人，知彼而不知己亦不能胜人。故能知己知彼[illegible]可以能胜人，亦能成为大英雄之名也。

